
Läheinen päihteidenkäyttäjän varjossa



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2014

Annika Mikola

Tuula Alakotila-Asikainen



HÄMEENLINNA
Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto

Tekijät	Annika Mikola Tuula Alakotila-Asikainen	Vuosi 2014
Työn nimi	Läheinen päihteidenkäyttäjän varjossa	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli tunnistaa päihteidenkäyttäjän läheisten fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tarpeita tarkastelemalla heidän oikeudenmukaisuuden ja osallisuuden kokemuksiin. Haluttiin myös tunnistaa läheisten voimavaroja sekä saada tietoa läheisten tilanteesta ja heidän kokemuksiin.

Lähestymistapa oli kvalitatiivinen eli laadullinen ja aineisto analysoitiin soveltamalla sisällönanalyysiä. Opinnäytetyön aineisto oli sekundaarista. Aineisto kerättiin kolmesta lähdeoteoksesta, joihin oli koottu läheisten kirjoittamia omaelämäkerrallisia tarinoita. Mukaan valikoitui kaikkiaan kymmenen kertomusta. Teoriaosuudessa käsiteltiin mielenterveyttä, kriisejä, riippuvuutta ja vuorovaikutusta. Tietoa koottiin kirjallisuudesta, alan julkaisuista ja internet lähteistä sekä päihdehoitotyötä käsittelevistä tutkimuksista.

Tuloksissa läheisen osakseen saama kohtelu sekä erilaiset vastuukysymykset nousivat esiin oikeudenmukaisuuden osion tärkeimpinä asioina. Osallisuuden osion keskeiset asiat olivat sosiaalinen vuorovaikutus, ristiriidat ja läheisen oma kokemus minuudestaan. Voimavaraosion tärkeimpinä asioina nousivat esiin läheisten tiedon saanti sekä kyky käsitellä asioita ja hyväksyä ne. Jokaiseen osioon sisältyi myös läheisten tunnekokemuksia.

Läheisten itsensä ilmaisemia tarpeita olivat muun muassa turvallisuuden ja sosiaalisen tuen tarve. Tarpeiksi tulkitettiin esimerkiksi tiedon tarve, vapauden tarve ja eheytyksen tarve. Yleinen johtopäätös oli, että läheisten henkilökohtaiset tarpeet tulisi huomioida paremmin palvelujärjestelmän piirissä.

Avainsanat läheiset, päihdeongelmat, oikeudenmukaisuus, elämänhallinta, voimaantuminen

Sivut 56 s. + liitteet 3 s.

HÄMEENLINNA

Degree programme in Nursing
Nursing

Authors

Annika Mikola
Tuula Alakotila-Asikainen

Year 2014

Subject of Bachelor's thesis

Next of Kin under the Shadow of Substance Misuser

ABSTRACT

The aim of the Bachelor's thesis was to identify family members' physical, mental and social needs by exploring their experiences. The second aim was to identify their available resources. The objective of the thesis was to have more knowledge about family members' life with substance misuser.

Qualitative method and content analysis were used. The material was secondary and was collected from three books that consisted life stories written by family members of substance misusers. Ten of the stories were chosen to be studied. The literature of the Bachelor's thesis was about mental health, crisis, addictions and social interaction. The knowledge was collected from books, internet and scientific publications and studies.

The most important results were family members' experiences of social interaction and treatment, matters of responsibility and having ambivalence of thoughts, attitudes and feelings. Important was also how the family members felt about themselves. The most important resources of the next of kin were knowledge and their coping skills.

Family members themselves articulated needs of security and social support. Need of knowledge, freedom and healing were also interpreted as needs. General conclusion was that more targeted help for the next of kin are needed in future within health and social services.


Keywords next of kin, substance abuse, justice, coping, empowerment

Pages 56 p. + appendices 3 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA KESKEISET KÄSITTEET	2
2.1	Oikeudenmukaisuus	2
2.2	Osallisuus	5
2.3	Voimavarat	6
3	MIELENTERVEYS	9
3.1	Psyykkiset hallintakeinot, reaktiot ja suojaavat tekijät	10
3.2	Kriisit ja kriisityö	14
4	RIIPPUVUUS ILMIÖNÄ	15
5	VUOROVAIKUTUS	18
6	PÄIHDEONGELMIEN SOSIAALINEN ULOTTUVUUS	21
7	OPINNÄYTETYÖN AINEISTO JA ANALYSOINTI	25
7.1	Aineisto keruu ja rajaaminen.....	25
7.2	Tutkimusmenetelmä ja analyysi.....	27
8	TULOKSET	30
8.1	Oikeudenmukaisuus	30
8.2	Osallisuus	35
8.3	Voimavarat	39
9	JOHTOPÄÄTÖKSET	47
10	POHDINTA.....	50
	LÄHTEET	53

Liite 1	Aineistona käytetyt lähdeteokset ja tarinat
Liite 2	Kaikki tunteet
Liite 3	Kaikki kolme Itse -yläkatgoriaa



1 JOHDANTO

Päihdeongelmista kärsivien ihmisten perheenjäsenten ja muiden läheisten asemaan, terveydentilaan ja heidän kokemiinsa haittoihin on viime vuosina yleisesti alettu kiinnittää enemmän huomiota. Suomessa läheisten tilanteesta on valmistunut tuore Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisema artikkelikokoelma Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle.

Eräissä artikkelissa todetaan, että läheisten hyvinvointiin ja tilanteeseen ei maassamme pelkästään päihdehuollon keinoin tällä hetkellä kyetä riittävästi paneutumaan. Avo- ja laitoshoidon palveluita tarjotaan myös läheisille, mutta käytännössä hoidossa keskitytään ennen muuta päihteiden käyttäjien ongelmien ratkaisemiseen. Läheisten tarpeiden erityinen huomioiminen ei hoitopaikkojen tarjoamisessa kuvauksissa näy silloinkaan, kun käytetyt menetelmät ja lähestymistavat ovat selkeästi perhekeskeisiä. (Itäpuisto & Selin 2013, 141–143.)

Useimmiten läheisiä autetaan osana monivaiheista, usein vuosia kestävästä päihdeongelman hoitoa. Kaikkiaan läheisten huomioiminen suomalaisissa päihdepalveluissa näyttää tehdyn katsauksen perusteella sirpaleiselta. Laajemmassa mittakaavassa päihdeongelma liittyy moniongelmaisuuuteen. Tarvitaankin palveluverkostojen yhteistyötä, kun pyritään vastaamaan sekä päihteidenkäyttäjien että heidän läheistensä avuntarpeisiin. (Itäpuisto & Selin 2013, 142–143.)

Ihminen, terveys, hoitotyön toiminta ja ympäristö ovat hoitotieteen paradigman keskeiset käsitteet. Käytännön työssä hoidon suunnittelun ja toteutuksen lähtökohtia ovat yksilön, perheen ja yhteisön fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeet. Itse hoitotyön toimintaa on mahdollista tarkastella muun muassa vuorovaikutussuhteena. (Havio, Inkinen & Partanen 2009, 15.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tunnistaa ja nostaa esiin päihteidenkäyttäjien läheisten fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tarpeita tarkastelemalla heidän oikeudenmukaisuuden ja osallisuuden kokemuksiaan. Toiseksi tarkoituksena on tunnistaa läheisten voimavaroja. Työn tavoitteena on saada lisää tietoa läheisten tilanteesta ja auttaa ymmärtämään heidän kokemuksiaan.

Taustana läheisten tilanteelle käsitellään ihmisen psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä terveydentilan mahdollista horjumista. Lisäksi tarkastellaan ihmisen riippuvuuskäyttäytymistä, kriisien ja traumojen syntyä sekä niiden ilmenemistä ihmisen elämässä. Tunteista käsitellään erityisesti häpeää, sen mahdollista ilmenemistä ja sen merkitystä päihteidenkäyttäjän läheisen elämässä. Vuorovaikutusta tarkastellaan tekijänä, jolla on tärkeä merkitys niin hoitotyön piiriin kuuluvissa kuin kaikissa muissakin ihmisten välisissä suhteissa.

2 TYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA KESKEISET KÄSITTEET

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan oikeudenmukaisuutta ja osallisuutta läheisen kokemina päihteidenkäyttäjän ja läheisen välisessä suhteessa. Toiseksi tarkastellaan läheisen voimavaroja suhteessa päihteidenkäyttäjään. Aihetta lähestytään läheisen tarpeiden ja oikeuksien näkökulmasta. Eettinen oikeudenmukaisuus ja tasa-arvo läheisen ja päihteidenkäyttäjän suhteessa korostuvat.

Työn tarkoituksena on saada vastauksia kysymykseen, miten oikeudenmukaisuuteen, osallisuuteen ja voimavaroihin kytkeytyvät inhimilliset tarpeet ilmenevät päihteidenkäyttäjien läheisten kokemuksissa. Tarkoituksena on myös saada tietoa siitä, millä tavoin ja missä määrin nämä tarpeet tulevat tyydytetyiksi. Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset ovat:

- Miten läheiset kuvaavat oikeudenmukaisuuden ja osallisuuden kokemuksiaan?
- Miten läheiset kuvaavat voimavarojaan?

Läheinen ja päihteidenkäyttäjä ovat tämän työn keskeisiä käsitteitä. Sanalla läheinen tarkoitetaan tässä työssä lähinnä päihteidenkäyttäjän perheenjäsentä, esimerkiksi puolisoa, vanhempaa tai lasta. Läheinen voi olla muukin henkilö, joka on käyttäjän kanssa paljon tekemisissä. Esimerkiksi työtoveri tai ystävä saattaa kokea erilaisia haittoja toisen ihmisen päihteidenkäyttöön liittyen. Päähuomio pyritään kohdistamaan päihdeongelmaisen ja tämän aikuisen läheisen väliseen suhteeseen.

Päihteidenkäytön mallien ja päihdeongelmien yli sukupolvien siirtyvän luonteen takia ei kuitenkaan ole tarkoituksenmukaista kokonaan jättää huomiotta osapuolten lapsuudenaikaista elämää tai elinpiiriä. Lapsuuden kokemuksilla on havaittu olevan ratkaiseva merkitys paitsi riippuvuuskäyttäytymisen, myös ihmisen koko persoonallisuuden muotoutumisessa (Hellsten 2003, 81; Havio ym. 2009, 41–42; Savolainen 2009, 158–161).

Päihteidenkäyttäjällä viitataan tässä työssä täysi-ikäiseen henkilöön, joka päihteiden käytöstä johtuvalla käyttäytymisellään vaikuttaa läheistensä elämään haitallisesti joko tahallisesti tai tahtomattaan. Päihteillä tarkoitetaan alkoholia, mutta myös muita päihdyttäviä tai huumaavia aineita. Kyseessä voi olla vain yhden päihdyttävän aineen käyttö tai kahden tai useamman eri päihteen sekakäyttö. Päihteidenkäyttö on toistuvaa ja se on jatkunut noin vuoden tai kauemmin.

2.1 Oikeudenmukaisuus

Suomen perustuslain toisessa luvussa määritellään kansalaisten perusoikeudet. Aluksi todetaan kaikkien ihmisten olevan yhdenvertaisia lain edessä. Ketään kielletään asettamasta eriarvoiseen asemaan minkään henkilöön liittyvän

syyn perusteella. Erikseen mainitaan, että lapsia tulee kohdella tasa-arvoisesti yksilöinä, ja että heidän tulee myös saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti. Jokaisella ihmisellä todetaan olevan oikeuden elämään, henkilökohtaiseen vapauteen, turvallisuuteen ja koskemattomuuteen. Ketään ei lain mukaan myöskään saa kohdella ihmisarvoa loukkaavalla tavalla. (Suomen perustuslaki 2: 6–7 §.) Koska perusoikeudet ovat yhteiskunnan yleisesti hyväksymien perusarvojen ilmentymiä, voidaan niiden päätellä olevan yhteisesti hyväksytyjä normeja ja voimassa myös yksittäisten ihmisten keskinäisessä kanssakäymisessä.

Paitsi oikeuksina voidaan tasa-arvo, vapaus, turvallisuus, koskemattomuus ja ihmisarvon loukkaamattomuus ymmärtää ja nähdä myös inhimillisinä tarpeina. Ihmisellä on omien ihmissuhteittensa puitteissa tarve saada oikeutta osakseen muun muassa edellä mainittujen asioiden suhteen. Esimerkiksi väkivallanteko on rikos lain edessä, mutta se voidaan samalla nähdä henkilökohtaisena loukkauksena toista kohtaan kahden ihmisen välisessä suhteessa ja laajemmin myös loukkauksena ihmisten yhteiseloä kohtaan (Iivari 2010, 60; Brunila 2010, 24). Loukattua osapuolta on hänelle väkivaltaa tehtäessä kohdeltu väärin suhteessa jokaiselle kuuluviin henkilökohtaisen koskemattomuuden ja turvallisuuden perusoikeuksiin.

Päihteidenkäyttäjän ja tämän läheisen välinen suhde saattaa läheisen näkökulmasta olla ainakin ajoittain ongelmallinen ja turhauttava. Suhteessa voi ilmetä monenlaisia ristiriitoja ja konfliktitilanteita. Niitä ei välttämättä millään tasolla ole mahdollista selvittää kahdenvälisesti. Ristiriitojen ja konfliktien läheisessä synnyttämät tunteet saattavat nekin jäädä pahimmassa tapauksessa kokonaan käsittelemättä.

Riippuen läheisen persoonallisista piirteistä ja reagoititavoista voivat tunnekokemukset esimerkiksi kasautua tämän sisimpään tai vaihtoehtoisesti purkautua välittömästi rajuinakin vihan ja turhautuneisuuden ilmaisuina (Berg 2009, 148). Läheisen aikaisemmat kokemukset konfliktitilanteista ovat saattaneet antaa hänelle aihetta pelätä fyysistä väkivaltaa päihteidenkäyttäjän taholta. Mikäli läheinen myöhemmässä kanssakäymisessä haluaa välttyä väkivallalta, ei hänen omalle reagoinnilleen vähänkään uhkaavalla vaikuttavassa tilanteessa päihteidenkäyttäjän kanssa ehkä jää kovin paljon tilaa.

Läheisen kokemus oikeuden saamisesta osakseen suhteessa päihteidenkäyttäjään liittyy läheisen persoonaan, hänen ajatuksiinsa, kokemuksiinsa ja tunteisiinsa. Sanat oikeudenmukaisuus ja oikeudet tuovat toisaalta mieleen oikeusmenettelyyn liittyviä käsitteitä, joista esimerkkejä ovat vastuu, syyllisyys ja totuus. Restoratiivinen eli korjaava oikeus periaatteineen tarjoaa erään näkökulman tarkastella läheisen oikeudenmukaisuutta koskevia kokemuksia (Iivari 2010, 59).

Restoratiivinen oikeusajattelu alkoi vahvistua länsimaissa 1970-luvulta alkaen. Norjalainen kriminologi Nils Christie (1977) määritteli tuolloin kirjoittamassaan, laajalti vaikuttaneessa artikkelissa rikokset konflikteiksi ja konfliktit

niihin osallisten omaisuudeksi ja tärkeäksi resurssiksi (Elonheimo 2010, 30). Restoratiivisen oikeuden mukaan konfliktia ei saa riistää sen osallisilta. Christie (1977) painottikin, että alkuperäisillä asianosaisilla olisi aina oltava mahdollisuus osallistua oman konfliktinsa ratkaisemiseen (Iivari 2010, 24).

Suomessa sovelletaan monissa yhteyksissä erityistä sovittelumenettelyä. Sovittelu kaikissa eri muodoissaan perustuu restoratiiviseen oikeusajatteluun. Esimerkiksi Littlejohn ja Domenici (2007) tiivistävät sovittelun ytimeksi dialogin, oppimisen halun, inhimillisen kasvun ja huomion kiinnittämisen tulevaisuuteen (Brunila 2010, 23–24).

Poikela (2010, 19) viittaa kokonaisvaltaiseen restoratiiviseen kokemukseen, jonka tavoittaminen liittyy ihmisen luontaiseen tarpeeseen palautua ja elpyä arjen rajoituksista. Restoratiivisuuden käsite on alun perin liittynyt ympäristöpsykologiaan, joka tutkii ihmisen ja ympäristön välistä suhdetta (Kaplan & Kaplan 1989): on tultu johtopäätökseen, jonka mukaan ihminen voi restoratiivisen elämyksen kautta elpyä ennalleen uuvuttavan ja rasittavan kokemuksen tai elämäntilanteen jälkeen (Poikela 2010, 224, 227). Irtautuminen, viihtyminen, liikkumatila ja sopusointu ovat neljä restoratiiviseen elämykseen liittyvää peruselementtiä (Poikela 2010, 227).

Restoratiivinen oikeus painottaa kummankin konfliktin osapuolen osallistumista tilanteen ratkaisemiseen (Iivari 2010, 24). Tämä ei kuitenkaan, läheskään aina liene mahdollista päihteidenkäyttäjän ja tämän läheisen kesken. Restoratiivisen eli korjaavan oikeuden periaatteiden valossa on kuitenkin mahdollista nähdä, mitä näkökohtia ja arvoja normaaliksi mielletävään ja toimivaan konflikti- tai ristiriitatilanteen purkamiseen ja selvittämiseen voisi sisältyä. Tämän peilin kautta voidaan hahmottaa myös läheisen mahdollisia tarpeita.

Restoratiivisen oikeuden periaate, jonka mukaan konflikti on osallisten omaisuutta ja resurssi, on läheisen kannalta olennainen (Iivari 2010, 24). Voidaan kysyä, millainen pääoma ja resurssi selvittämättä ja purkamatta jäänyt konfliktitilanne läheisen näkökulmasta on. Koettujen loukkausten ja niihin liittyvien, ehkä myös ristiriitaisten tunteiden osittainkin käsittely vaikuttaa olevan tärkeää läheisen jaksamisen kannalta. Myös vastuukysymysten selkiyttäminen tuntuu tarpeelliselta.

Koetut loukkaukset liittyvät kahden tai useamman osapuolen keskinäiseen vuorovaikutukseen. Restoratiivisessa ajattelussa dialogisuutta, keskinäistä kuuntelemista, empatiaa ja osapuolten kunnioittavaa suhtautumista toinen toisiinsa pidetään tärkeinä ja keskinäistä ymmärrystä lisäävinä (Elonheimo 2010).

Elonheimo (2010) lukee tunneälykkyyden restoratiivisen oikeuden arvoihin kuuluvaksi. Hän luonnehtii restoratiivista oikeusmenettelyä emotionaaliseksi strategiaksi, jossa etenkin häpeän tunteen käsittely on olennaista. Poikela (2010, 232) painottaa käsitellessään oppimista sovittelun ytimenä, että emoo-

tiot ja tunteet ovat inhimillisen päättelyprosessin korvaamattomia osia. Tunnetila saa aivot tietoisesti prosessoimaan emootioon liittyviä asioita ja tilanteita. Tähän prosessointiin voidaan aina myös palata ja analysoida tapahtumia tarpeen mukaan uudelleen.

Ristiriitojen monialaisuus ja monimuotoisuus tunnustetaan restoratiivisessa ajattelussa. Niiden ratkaisemiseen todetaan tarvittavan sekä psykologisten, sosiaalisten taloudellisten että kulttuuristen näkökohtien huomiointia ja käsittelyä. Tämän ei uskota onnistuvan minkään yksittäisen tiedonalan tai oppiaineen pohjalta. (Poikela 2010, 14–15.)

Tässä työssä oikeudenmukaisuudella tarkoitetaan ensiksikin lain edessä oikeudenmukaiseksi katsottavaa kohtelua, johon kahdenvälisessä suhteessa liittyy ihmisen perusoikeuksien kunnioittaminen. Läheinen nähdään vuorovaikutussuhteessa päihteidenkäyttäjään toisaalta objektina, joka päihteidenkäyttäjän taholta tulee kohdelluksi jollakin tavalla ja toisaalta subjektina, joka reagoi, kokee tunteita ja jolle herää ajatuksia kokemistaan tilanteista.

2.2 Osallisuus

Osallisuus ja osallistuminen liittyvät kiinteästi voimaantumisen kokemukseen ja käsitteeseen. Havion ym:n (2009) mukaan voimaantuminen on vastavuoroista osallistumista. Siinä tavoitellaan "yhteisön jäsenten kohonnutta elämänhallinnan tunnetta, jonka pohjalta yksilöt osallistuvat aktiivisesti yhteisön terveyttä tavoittelevaan toimintaan" (Havio ym. 2009, 107). Lainauksessa viitataan terveyden tavoitteluun sekä terveystkasvatusprosessiin. Voimaantumisen ja kohonneen elämänhallinnan tunne on kuitenkin epäilemättä tärkeä muillakin kuin terveyttä koskevilla elämänalueilla ja vaikuttaa ihmisen osallisuuden kokemukseen ja osallistumisaktiivisuuteen.

Ihmisyys tarkoittaa Sarvimäen ja Stenbock-Hultin (2009) mukaan olemassaoloa, elämistä ja itsensä toteuttamista suhteiden kautta. Ihminen on osallinen maailmaan. Elämme suhteessa muihin ihmisiin eli sosiaaliseen ja kulttuuriseen todellisuuteen. Siinä kielellä, sosiaalisilla arvoilla ja normeilla on keskeinen merkitys. Elämme myös suhteessa itseemme. Suhde perustuu ihmisen tietoisuudelle itsestään. On kyse ihmisen minuudesta tai ihmisen omasta maailmasta. (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2009, 23–24.)

Sarvimäki ja Stenbock-Hult (2009) puhuvat asiakkaan oikeudesta osallisuuteen. Tämä oikeus voidaan heidän mukaansa jakaa kolmeen eri osa-alueeseen. Emotionaalinen osallisuus tarkoittaa, että ihminen tuntee olevansa tärkeä ja arvokas ja että hänen mielipiteensä ja näkemyksensä huomioidaan. Älyllisellä osallisuudella viitataan siihen, että ihminen saa tietoa tilanteestaan ja että hänen on mahdollista tuoda esiin omat näkökantansa: hän tulee kuulluksi ja ymmärretyksi. Sosiaalinen osallisuus tarkoittaa, että ihminen on osa sosiaalista kokonaisuutta, jonka piirissä hänet kohdataan kunnioittavasti, jossa hän voi

osallistua päätöksentekoon ja myös aivan konkreettisesti omien asioidensa hoitamiseen. (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2009, 141.)

Kiviniemi ym. (2007) selittävät, että tunteiden avulla ihmisen on mahdollista tehdä ero juuri hänelle merkityksellisten ja merkityksettömien seikkojen välillä. Sanaparilla väärä itsekokemus kirjoittajat viittaavat tunnesiteisiin, joiden vaikutuksesta ihminen pyrkii tuntemaan ja käyttäytymään toisten ihmisten odotusten ja tarpeiden mukaisesti. Näin tehdessään hän kadottaa kosketuksen omaan aitoon itseensä ja aidosti omiin tunnekokemuksiinsa. (Kiviniemi, Läksy, Matinlauri, Nevalainen, Ruotsalainen, Seppänen & Vuokila-Oikkonen 2007, 16–17.) Voisi ajatella, että hän menettää osallisuuden omaan sisäiseen elämäänsä.

Malisen mukaan omien persoonallisten rajojen tunnistaminen on ihmiselle tärkeää. Hän määrittää henkilökohtaiset rajat merkeiksi ihmisen erillisyydestä ja oikeudesta omaan elämään. Näitä rajoja ei kukaan saa ylittää ilman asianomaisen lupaa. Malinen puhuu myös häpeän tunteesta, joka joidenkin kohdalla saattaa muodostua elämää kahlitsevaksi: tunne voi hämmentää ihmistä niin, että tämä ei välttämättä ymmärrä tai tunnista sen paremmin omia kuin toisenkaan rajoja. Omien rajojen puolustaminen on sellaisessa tapauksessa vaikeaa tai mahdotonta ja voi ihmisestä itsestään myös tuntua liialliselta itsekkyydeltä. Muut voivat tällaisessa tilanteessa rikkoa toisen ihmisen rajoja joko vahingossa tai aivan tarkoituksellisesti. (Malinen, 2003, 169–170.)

Myös Sarvimäki ja Stenbock-Hult (2009, 96) toteavat, että vajavainen käsitys omasta identiteetistä ja epäselvät minän rajat saattavat johtaa kyvyttömyyteen käsitellä tunteita sopivalla tavalla: omien tunteiden erottaminen toisten ihmisten tunteista hankaloituu. Osallisuuden näkökulmasta persoonallisuuden rajat tuntuvat olennaisen tärkeiltä.

Osallisuus ymmärretään tässä työssä luonteeltaan aktiiviseksi: ajattelun, päätöksenteon, toiminnan ja vaikuttamisen vapaudeksi ja mahdollisuudeksi. Läheistä ajatellaan oman elämänsä subjektina, joka tekee päätöksiä ja toimii sen pohjalta, mitä hän vuorovaikutussuhteessaan päihteidenkäyttäjän kanssa kokee ja tuntee. Vuorovaikutukseen ajatellaan kuuluvan myös esimerkiksi lapsuudenaikaiset, päihteitä käyttävän vanhemman ja lapsen välillä tapahtuneet asiat, vaikka enää ei asuttaisikaan fyysisesti lähekkäin. Omien persoonallisten rajojen tunnistaminen, yhteys omiin tunteisiin ja oma identiteetti ovat tärkeitä asioita osallisuutta ajatellen.

2.3 Voimavarat

Sosiaali- ja terveysministeriön (2006) määritelmän mukaan terveys on voimavara ja pääoma, joka kasvaa yksilön tai yhteisön elämänhallinnan vahvistuksessa. Määritelmässä kuvataan terveyttä myös kyynä selviytyä elämänkaaren eri ikäkausille ominaisista toimintakyvyn vaatimuksista huolimatta mahdollisista sairauksista ja elämänlaadun puutteista. Edelmanin ja Mandlen (2006) mu-

kaan terveys ja sairaus ovat yksilön subjektiivisesti kokemia ja toisten objektiivisesti määrittelemänä ilmeneviä tiloja, jotka ovat suhteellisia ja jatkuvassa muutoksessa. (Havio ym. 2009, 106.)

Terveyden voidaan yllä olevan määrittelyn perusteella ajatella olevan erään ihmisen tärkeimmistä voimavaroista. Voimavarana ja pääomana se voi kasvaa ja vastaavasti myös heiketä. Nämä muutokset ovat määritelmän mukaan yhteydessä elämänhallinnan muutoksiin. Erityisesti ihmisen subjektiivinen kokemus omasta terveydentilastaan on selviytymisen näkökulmasta merkittävä tekijä.

Martti Lindqvist puhuu tunneresursseista kirjassaan *Auttajan varjo*. Hän nostaa esiin vihan, jonka hän selittää olevan vahvaa tunne-energiaa. Sen keskeinen tehtävä on hänen mukaansa aina ollut "ihmisen nostaminen omiin voimiinsa ja tietoisuuteen häntä uhkaavista vaaroista". Viha antaa ihmiselle voimaa ja halua puolustautua ja irtautua siitä, mikä on omassa elämässä muuttunut uhkaavaksi ja liian sitovaksi. Suorana itseilmaisuna viha on myös kontaktin hakemista. Lindqvistin mukaan tunnistettu ja turvallisesti ilmaistu viha tietää rajansa ja vähentää sellaista väkivallan uhkaa, joka torjutusta vihasta saataisi helposti riistäytyä esiin. (Lindqvist 1992, 89–91.) Viha, aggressio ja muut tunteet voidaankin edellisen perusteella nähdä resursseina ja voimavaroina.

Myös Kiviniemi ym. näkevät tunteet voimavaroina. He selittävät tunteiden kehittyvän varhaisissa emotionaalisissa vuorovaikutussuhteissa. Emme aina välttämättä ole tietoisia tunteista, jotka vaikuttavat tekojemme, suhtautumismme ja ihmissuhteittemme taustalla. Kuitenkin kirjoittajat painottavat tunteiden vaikuttavan kaikkeen toimintaamme. Vaikka tunteet usein koetaan vaikeina ja häiritsevinä ja vaikka erityisesti länsimaisen kulttuurin piirissä ne myös herkästi nähdään hämmentävinä ja johtopäätöksiä vääristävinä vastaavaikuttajina järjen käyttöön perustuvalla päätöksenteolle, ovat ne kirjoittajien mukaan kuitenkin ehkä jopa kaikkein tärkeimpiä vaikuttajia elämässämme. (Kiviniemi ym. 2007, 16.)

Havio ym. puhuvat terveyskäyttäytymiseen liittyvistä prosesseista ja terveyskäyttäytymistä tarkastelevista teoreettisista malleista. Monissa näistä malleista tarkastellaan ihmisen kognitiivisen käyttäytymisen motivaatiota. Ytimenä kognitiivisessa ajattelussa pidetään ihmisen ajatuksissa, tunteissa ja käsityksissä ilmenevää ambivalenssia eli ristiriitaa. Kognitioilla sinänsä ymmärretään kaikkia tiedon hankintaan, vastaanottamiseen, järjestelyyn ja käyttöön liittyviä tajunnallisia toimintoja. Niitä ovat havaitseminen, muistaminen, ajatteleminen, puhuminen ja oppiminen. (Havio ym.2009, 47–48, 107.)

Koski-Jännes viittaa tavoitteisiin motivoitumisen välttämättöminä ehtoina. Carverin ja Schreierin (1998) mukaan ihmiselämä on mahdollista ymmärtää joko jatkuvana liikkeenä kohti joitakin tavoitemielikuvia tai liikkeenä niistä pois päin. Liikkeen suuntaan vaikuttaa toiminnasta saatu palaute tai vaste. Ih-

minen voi tiedostaa tavoitteensa, mutta tavoitteet saattavat myös olla tiedostamattomia. (Koski-Jännes 2008, 8.)

Myös päihteenkäyttäjän läheisen toimintaa ohjaavat ja säätelevät tunteet, joko tiedostetut tai tiedostamattomat tavoitteet ja motivaatio. Tätä taustaa vasten voidaan myös motivoitumista ja sen voimakkuutta suhteessa johonkin tavoitteeseen ajatella voimavarana tai voimavaroja esiin kutsuvana tekijänä. Jos läheisen tavoitteet ovat keskenään kovin ristiriitaiset, voi motivaatio toimimiseen ehkä tukahtua ajoittain kokonaan.

Ryan ja Deci (2000) erottavat kehittämäänsä itsemääräämisteoriaan liittyen kolmenlaisia, ihmisen sisäisen motivaation vahvistumisen kannalta merkityksellisiä tarpeita. Kyseisessä jaottelussa henkilökohtaisen autonomian tarve viittaa ihmisen kokemukseen siitä, että hän voi itse päättää toiminnastaan olematta ulkoisten voimien käskyläisenä. Yhteyden tarve tulee tyydytetyksi, kun ihminen kokee saavansa tukea ajatuksilleen ja tunteilleen hänelle merkityksellisiltä henkilöiltä. Kompetenssin tarve on tarve tuntee, että omalla toiminnalla on vaikutusta ja että toiminta tuottaa toivotunlaisia tuloksia. (Koski-Jännes 2008, 9.)

Näistä tarpeista voidaan henkilökohtaisen autonomian tarpeen ajatella liittyvän osallisuuden kokemukseen, koska ihminen voi autonomisena toimijana sekä ajatella, tehdä päätöksiä että toimia mahdollisimman itsenäisesti. Yhteyden tarve liittyy voimavaroihin. Sillä viitataan ihmiselle tukea antaviin, hänelle merkityksellisiin henkilöihin. Kompetenssin tarve viittaa sekä osallisuuden että voimavaroihin. Ihminen on vapaa toimimaan ja hänellä on siihen myös voimaa ja kykyä. Tämä tuo mieleen voimaantumisen prosessin, jossa ihmisen elämänhallinta paranee ja voimavaroja karttuu lisää.

Voimaantuminen on ihmisen sisäinen kasvun ja kehittymisen prosessi, jonka kuluessa ja edistyessä hän kokee selviytymistaitojensa, itsetuntonsa, pystyvyytensä ja itseluottamuksensa lisääntyvän. Myös kokemus tuen saamisesta vahvistuu. Vastavuoroinen osallistuminen, kohonneen elämänhallinnan tunteen tavoittelemisen ja aktiivinen, osallistuva toiminta ovat keskeisiä voimaantumisen piirteitä. (Havio ym. 2009, 107.)

Huusko (2006) käsittelee läheisriippuvuutta ja siitä toipumista teoksessaan *Hallintaa vai huolenpitoa? Anteeksiantamisesta ja sen vaikeudesta* kirjoittaessaan hän toteaa, että läheisen ei ole aivan helppo välttyä katkeruuden tunteilta suhteessaan päihdeongelmaiseen läheiseensä. Saattaa esimerkiksi olla niin, että toinen osapuoli ei missään vaiheessa ymmärrä tehneensä mitään loukkaavaa. Vaikeinta on, kun tämä kokonaan kieltää asiat, jotka toinen varmasti muistaa tosiksi ja tapahtuneiksi:

Kaikkein pahimmalta tuntuu silloin, jos toinen kieltää tai mitätöi kaiken tapahtuneen. Kielto synnyttää ahdistavan voimattomuuden tunteen: jos itse tietää ja muistaa tullessa väärin kohdelluksi, mutta toinen osapuoli kiistää kaiken kirkkain silmin, tuntuu

mahdottomalta edetä mihinkään suuntaan. Luottamus omiin tunteisiin ja omiin muistikuviin alkaa hämärtyä, ja samalla kehittyvä voimakas raivo siitä, ettei tule kuulluksi.

(Huusko 2006, 111.)

Huolimatta siitä, että anteeksi antaminen usein on vaikeaa, se todennäköisesti vapauttaa katkeruuteen sidoksissa olevia voimavaroja. Anteeksiannon voidaankin siksi ajatella olevan yhteydessä ihmisen selviytymiseen ja jaksamiseen. Muutkin tunteet kuin katkeruus voivat sitoa voimia tai johtaa vaikeisiin ja ristiriitaisiin kokemuksiin. Lainauksessa viitataan esimerkiksi raivoon, joka syntyy, kun ei koe tulevansa kuulluksi. Umpikujaksi osoittautuva tilanne synnyttää kertojassa voimattomuutta ja ahdistusta.

Voimavaroiksi ymmärretään tässä työssä sekä psyykinen että fyysinen terveys. Selviytyminen ja elämänhallinta liittyvät terveyteen. Tunneresurssit sekä ristiriitaisten tai voimavaroja sitovien tunteiden ja ajatusten purkaminen ja käsittely auttavat selviytymään. Tavoitteet ja motivoituneisuus ovat yhteydessä tulevaisuuteen suuntautumiseen ja toivoon. Voimavaroja ovat kaikki läheisten kuvaamat asiat, jotka auttavat kutakin heistä jaksamaan omassa elämäntilanteessaan.

3 MIELENTERVEYS

Terveyden käsite on kokonaisvaltainen. Terveyttä on kuvattu muun muassa hyvinvoinnin tilana, hyvänä olona ja tasapainoisuutena. Päihdehoitotyön piirissä terveyteen viitataan laaja-alaisena, dynaamisena, kulttuurisidonnaisena ja yksilön subjektiivisesti kokemana asiana, joka saattaa olla uhattuna johtuen ihmisen liiallisesta päihteidenkäytöstä. Terveydellinen uhka kohdistuu myös päihteidenkäyttäjän perheeseen ja muihin läheisiin. (Havio ym. 2009, 14.)

Päihdetyössä ihmistä lähestytään holistisen eli kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen mukaan, jossa ihminen nähdään biopsykososiaalisena kokonaisuutena. Rauhalan muotoilemaan ihmiskäsitykseen sisältyy kolme olemassaolon muotoa: tajunnallinen, situationaalinen ja kehollinen. Näistä ensin mainittu muodostuu ihmisen kokemisen kokonaisuudesta, jossa asiat ilmenevät abstrakteina elämyksinä. Tunteet, tahto ja ymmärtäminen kuuluvat tajunnallisuuden olomuotoon. Situationaalisuudella viitataan ihmisen suhteeseen omaan elämäntilanteeseensa ja kehollisuudella ihmiskehon aineelliseen olomuotoon ja elintoimintoihin. (Nykänen 2006.)

Tajunnallisuuden alueella tapahtuvien, kokemuksellisten asioiden ajatellaan olevan ihmiselle tärkeimpiä oman tilanteen ymmärtämisen, tilanteeseen johtaneiden syiden oivaltamisen ja mahdollisten elämään ja elämäntilanteeseen liittyvien muutosten kannalta. (Nykänen 2006.)

Edellisessä luvussa käsiteltiin terveyttä voimavarana. Seuraavissa luvuissa tarkastellaan ihmisen mielenterveyttä ja sitä horjuttavia ja suojaavia tekijöitä

pitäen mielessä päihteidenkäyttäjän läheisen näkökulma. Tarkastellaan psyykeä suojaavia hallintakeinoja, perhedynamiikkaa, ihmisen selviytymistä läheisen sairastuessa sekä kriisejä ja kriisityötä.

3.1 Psykkiset hallintakeinot, reaktiot ja suojaavat tekijät

Vakava sairaus, jollaiseksi vaikea päihderiippuvuuskin voidaan ymmärtää, aiheuttaa usein sairaan henkilön lähiomaiselle tai lähipiirissä elävälle stressioireita, joilla on kielteinen vaikutus elämään. Stressioireista voi seurata keskittymiskyvyn puutetta, unihäiriöitä, syyllisyyden tunteita ja masennusta. Läheinen ihminen saattaa pohtia, olisiko hän ehkä voinut toimia jotenkin toisin suhteessa sairastuneeseen läheiseensä. Pitkään jatkuva stressi uhkaa mielen-terveyttä, koska se voi toimia laukaisevana tekijänä ja koska ihmisellä on usein alttius tietynlaiseen reagoimiseen, esimerkiksi vetäytymiseen tai masennukseen. Sairaus puhkeaa, jos kuormitus jatkuu kauan ja vaatimukset ylittävät ihmisen kestokyvyn. (Vilkko-Riihelä & Laine 2007, 69–75.)

Aina ei ole mahdollista poistaa stressiä aiheuttavia ongelmia, vaikka se olisi-kin ensisijainen tavoite. Stressitekijöihin puuttuminen harvoin riittää. Uhkaavissa tilanteissa ihminen joutuu ottamaan käyttöön psyykkisen itsesäätelyn keinoja, joita ovat erilaiset hallinta- ja puolustuskeinot. Coping-keinoilla eli psyykkisillä hallintakeinoilla tarkoitetaan kaikkia yksilön käyttämiä tietoisia ja rakentavia toimia, joilla hän ylläpitää mielen tasapainoa. (Vilkko-Riihelä & Laine 2007, 77.)

Stressin hallintakeinoina voivat toimia esimerkiksi asioista puhuminen tai riittävä uni, jotka lisäävät koettua hallinnan tunnetta. Päihdeongelmaisen läheisellä ei useinkaan ole mahdollisuutta kumpaankaan etenkään, jos hän on kovin huolissaan toisesta. Läheisen syyllisyydentunnetta voidaan vähentää esimerkiksi auttamalla häntä kohtaamaan tosiseikat. (Vilkko-Riihelä & Laine 2007, 77.)

Sisäinen kontrollin tunne eli se, että voi vaikuttaa asioihinsa, on tärkeä kaiken ikäisille. Ihmiset, jotka joutuvat avuttomina muiden armoille, saattavat kadottaa sisäisen kontrollin tunteen ja alkaa uskoa elämänsä ohjautuvan ulkopuolelta. Jos ihmisen on jatkuvasti pakko alistua pystymättä kontrolloimaan tilannettaan, hän voi tulla avuttomaksi ja lakata yrittämästä. Näin voi tapahtua päihdeperheessä, jossa toinen osapuoli juo, eikä läheisellä ole keinoja vaikuttaa asiaan. (Vilkko-Riihelä & Laine 2007, 157.)

Persoonalliset vahvuudet, esimerkiksi sosiaaliset taidot, viisaus ja rohkeus, ovat asioita ja ominaisuuksia, joita kulttuurissamme arvostetaan ja joita pyritään kehittämään. Monien psykologien mielestä osa persoonallisista vahvuuksista toimii puskurina psyykkisiä häiriöitä vastaan. Esimerkiksi päihdeperheessä elävää läheistä voidaan auttaa enemmän vahvistamalla hänen tulevaisuudenuskoaan, ihmissuhdetaitojaan tai työmoraaliaan, kuin vain korjaamalla jo tapahtuneita vaurioita. (Vilkko-Riihelä & Laine 2007, 187–189.)

Läheisen ihmisen sairastuminen koetaan usein kriisiksi, joka koskettaa sairastunutta itseään sekä hänen läheisiään ja sosiaalista verkkoaan. Sana kriisi tulee kreikan kielestä ja tarkoittaa äkillistä pysähtymistä, käännekohtaa tai tilannetta, jossa henkilön aiemmat kokemukset ja keinot eivät riitä ongelman ratkaisemiseen. Kriiseistä voi puhua monella tavalla, ja ihminen voi todeta olevansa kriisissä koettuaan jonkin vakavan tai voimakkaan tilanteen, esimerkiksi väkivaltatilanteen perheen sisällä. (Palosaari 2008, 22–23.)

Perheenjäsenen psyykkinen sairastuminen voidaan nähdä perheen elämässä enemmän kriisi- tai katastrofiluonteisena tapahtumana kuin osoituksena perheen ja sen jäsenten välisestä viallisesta toiminnasta tai epäterveistä tavoista olla vuorovaikutuksessa. Läheisen sairastuminen muuttaa koko perheen arkea, elämää ja elämäntarinaa. (Johansson & Berg 2011, 24.)

Läheiset käyvät läpi monenlaisia tunteita, kuten jännitystä, huolta tulevaisuudesta, epävarmuutta, vihaa, ahdistusta, masennusta, surua sekä syyllisyyttä. Sairastuneen omaiset voivat kokea syyllisyyttä esimerkiksi siitä, että eivät ole havainneet läheisensä oireita ajoissa. Lisäksi he voivat kokea syyllisyyttä omista tunteistaan, kun eivät jaksaa ymmärtää tai suhtautua tyynesti läheisen käyttäytymiseen. (Berg 2009, 147.)

Äkillisellä kriisillä tarkoitetaan äkillistä, yllätyksellistä, epätavallisen voimakasta tapahtumaa, joka tuottaisi huomattavaa kärsimystä kenelle tahansa. Esimerkiksi yllättävä pahoinpitelytilanne tai äkillinen vammautuminen voivat olla tällaisia. Äkillinen kriisi voidaan nimetä myös traumatisoivaksi kriisiksi tai traumaattiseksi kriisiksi. Sanaa traumatisoiva käytetään tilanteissa, joissa kriisikokemuksen äkillisyyden lisäksi kokemus on niin voimakas, että hyvin vahvat reaktiot ja niiden juuttuminen ovat erittäin todennäköisiä. (Palosaari 2008, 24–25.)

Ihmisellä on aivan erityiset, biologispohjaiset suojautumisjärjestelmät, jotka laukeavat toimintaan äkillisyyden, yllätyksellisyyden tai voimakkaan tuntemuksen lähettämän signaalin alkuun panemina. Aivojen ja koko fyysisen kehon toiminta muuttuu ja pyrkii varautumaan mahdollisimman tehokkaaseen yksilöä ja lajia suojaavaan toimintaan. Onnettomuuden tullessa toisen ihmisen hahmossa intimiteetin rajat, minäkuva ja joissain tapauksissa myös läheiset tunnesuhteet rikkoutuvat eri tavalla kuin jos onnettomuus tulisi esinemaailmasta. (Palosaari 2008, 26.)

Toisinaan ihminen tarvitsee keinoja suojautuakseen kriisin aiheuttamalta voimakkaalta kivulta. Kun kipu on liikaa, reaktiot eivät lähde etenemään, vaan tapahtuma tai jotkin sen osat lukittuvat mieleen ja kehoon. Tällöin puhutaan traumasta ja sen yhteydessä syntyvästä rakenteellisesta dissosiaatiosta. (Palosaari 2008, 28–28.)

Ilmiö liittyy ihmisen toimintataipumuksiin, joista toiset keskittyvät lajin säilymiseen ja toiset eloon jäämiseen. Traumatisoitumisessa tapahtuu dissosiaa-

tio näiden kahden rakenteen välillä, jonka seurauksena uhri päätyy tilanteeseen, jota voidaan kuvata kahden persoonan osan avulla. Niin sanottu näennäisen normaali persoonan osa jatkaa lajin säilymiseen liittyviä tehtäviä, ja ulospäin ihmisen elämä vaikuttaa toimivalta. Samalla niin sanottu emotionaalinen persoonan osa kantaa traumaan liittyvän rasituksen, muun muassa pelon ja psyykkisen kivun, joka ajan kanssa alkaa tunkeutua näennäisesti normaalin persoonan puolelle tuoden pinnalle traumamuistoja. (Palosaari 2008, 26–28.)

Lukitut traumamuistot kuluttavat ihmisen voimavaroja, ja lisäksi näennäisen normaali persoonan osa kapeutuu. Reaktiot ja kokemus voivat unohtua, mutta eivät kadota tai lakata olemasta. (Palosaari 2008, 26–28.) Esimerkiksi seksuaalisen hyväksikäytön kohteeksi joutuminen on asia, jonka jälkeen ihminen voi kokemastaan järkytyksestä huolimatta jatkaa elämäänsä normaalisti. Läheinen saattaa kuitenkin nähdä esimerkiksi painajaisunia tapahtuneesta.

Vakava traumatisoituminen saattaa kiinnittää ihmisen kohtaamaansa pahaan hyvin vahvasti, jolloin aika ikään kuin pysähtyy koetun sisällä, ja koko fyysinen ja psyykinen suojautumisjärjestelmä jää jumiin alkuperäisen, jo ohitetun tapahtuman varalle. Tämän seurauksena nykyhetken uusiin tapahtumiin voi olla vaikea reagoida asianmukaisesti. (Palosaari 2008, 30.)

Trauma mielletään usein häiriötilaksi. Uhrille määrittelyllä on merkitystä, koska sen avulla hän muodostaa itseänsä kuvaa toipujana. Toipumisen kannalta voi olla tärkeää, pitääkö itseään normaalina ihmisenä, joka on reagoinut vaativaan tilanteeseen voimakkaasti, vai pitääkö itseään sairaana. Kriisityöntekijöiden piirissä puhutaan häiriöstä vasta, kun kriisi on edennyt traumaksi ja on niin vakava, että muu elämä pysähtyy tai estyy häiritsevästi tai kun elämä alkaa rakentua trauman ehdoilla. (Palosaari 2008, 31.)

Perheenjäsenen sairastuessa altistuvat myös läheiset omine psykologisine ja fyysisine voimavaroineen vaurioille siinä määrin, että heidän henkilökohtainen suorituskykynsä saattaa heiketä ja perhe-elämän järjestyneisyys ja tasapaino tulla uhatuiksi. Tällöin voidaan puhua perheen kuormittuneisuudesta. Käsitesisällys viittaa epäjärjestykseen, taakkaan tai häiriöön. Termi huolenpidon seuraamukset taas viittaa mahdollisiin seuraamuksiin ilman negatiivista vivahdetta. (Johansson & Berg 2011, 26.) Seuraavassa kuvataan tekijöitä, jotka vaikuttavat huolenpidon seuraamuksiin ja jotka tulisi huomioida pohdittaessa perheelle mahdollisesti tarjottavaa tukea ja sen kattavuutta.

Sairastuneen henkilön oireiden vakavuus ja oirekäyttäytyminen ovat merkittäviä asioita seuraamuksia ajatellen. Sairastuneella voi olla esimerkiksi uni-häiriöitä, negatiivisia oireita, mielialan vaihteluja, aistiharhoja, vainoharhaisuutta sekä levottomuutta. Kun sairastunut ei enää kykene normaalisti huolehtimaan tehtävistään, joutuvat muut huolehtimaan niistä. Näistä lisätehtävistä huolehtimista on pidetty läheisiä kuormittavana. (Johansson & Berg 2011, 26.)

Perhesuhteet voivat kiristyä muun muassa sairastuneen psyykkisten ongelmien, oireiden ja hajottavan käytöksen vuoksi. Tästä voi seurata riitaa, ahdinkoa ja pahimmillaan ero ja perheen hajoaminen. Omaiset kuvaavat kokemusta henkilön menetykseksi sairaudelle: hänen persoonallisuutensa menetykseksi ominaispiirteinen ja lupauksineen sekä unelmien, toiveiden ja odotusten menetykseksi. (Johansson & Berg 2011, 26.)

Usein pitkäaikaisesti sairastavan henkilön läheisten sosiaalinen verkosto heikkenee. Tämä voi johtaa läheisten psyykkiseen sairastumiseen ja kuormittumiseen. Perhe saattaa eristäytyä, ja leimautumisen pelko voi johtaa ystäville ja sukulaisille valehtelemiseen. (Johansson & Berg 2011, 26; Berg 2009, 149.)

Omaisten vapaa-ajan harrastukset ja ura voivat jäädä taka-alalle läheisen sairastuessa. Jotkut omaiset voivat joutua luopumaan työnteosta tai tyytyä vähäisempiin urasuunnitelmiin, mikä heikentää perheen taloudellista tilaa. Omaiselle saattaa myös tulla lisäkuluja esimerkiksi taloudellisen tuen antamisesta sairastuneelle. (Johansson & Berg 2011, 26.)

Sairastuneen henkilön hoitaminen saattaa synnyttää läheisessä monenlaisia tunteita, kuten syyllisyyttä, epävarmuutta, ambivalenssia eli ristiriitaisuuden kokemuksia, suuttumusta, vihaa, sympatiaa, masennusta, ahdistuneisuutta, toivottomuutta ja jopa kroonista surua. Tämä voi johtaa kodin ulkopuolisten kontaktien poisjääntiin ja omaisen vetäytymiseen. (Johansson & Berg 2011, 26.)

Subjektiiivinen ahdinko, perheen hankaloitunut elämä ja raskaat huolenpidon tehtävät voivat kaikki yhdessä johtaa omaisen kohdalla fyysisiin ja psyykkisiin terveysongelmiin. Sellaisessa perheessä, jossa toinen puolisoista on alkoholisti ja toinen sairastuu psyykkisesti, on tilanne erityisen vaikea ja saattaa ajan mittaan vaikeutua yhä enemmän. (Johansson & Berg 2011, 27.)

Subjektiivisella rasittuneisuudella tarkoitetaan omaisen kokemia tunteita sekä reaktioita, jotka liittyvät läheisen sairauteen. Objektiiivinen rasittuneisuus taas viittaa potilaaseen ja hänen aiheuttamiinsa ongelmiin omaisen eri elämänalueilla. Omainen voi kokea erilaisia rasitusoireita kuten aloitekyvyttömyyttä, unettomuutta jopa itsemurha-ajatuksia. (Berg 2009, 148.)

Omaisen kokemus voi olla myös positiivinen ja palkitseva. On mahdollista, että läheisestä ihmisestä huolehtiminen antaa omaiselle positiivisia kokemuksia tai että suhteesta löytyy kokonaan uusia myönteisiä piirteitä. Omainen ehkä tunnistaa vahvuuksiaan, ja kokemus lisääntyneestä läheisyydestä sairastuneen tai muun perheen kanssa voi olla hänelle myönteinen. Myös tunne omasta tarpeellisuudesta sekä nauttiminen sairastuneen läsnäolosta saattavat omaisen kohdalla korostua uudessa elämäntilanteessa. (Johansson & Berg 2011, 27.)

Perheille avun hakemisen kynnyks on usein korkea, ja monet perheet ovat tietämättömiä palveluista. Joskus vasta jokin dramaattinen käänne, esimerkiksi väkivaltatilanne saa perheen avun äärelle. Sairauden puhkeaminen ylittää perheen selviytymiskeinot etenkin silloin, jos tapahtuma liittyy muihin samankaltaisiin kriiseihin. (Johansson & Berg 2011, 27.)

Tutkimuksissa on todettu omaisten tietojen ja käytännöllisten valmiuksien lisäämisen sekä näiden omien voimavarojen huomioimisen ja tukemisen parantavan omaisten selviytymistä läheisen sairastuttua. Muita omaisten tärkeiksi kokemia seikkoja ovat sairastuneen hoidon ja sosiaalisen tuen järjestyminen, muiden perheenjäsenten tuki, oma virkistäytyminen, harrastukset, työ ja ystävät. (Nyman & Stengård 2001.)

Hallintakeinoja, joita omaiset käyttävät yrittäessään selviytyä sairastuneen läheisensä oireiden aiheuttamista ongelmatilanteista ovat välttäminen, välinpitämättömät reaktiot, mukaan meneminen, pakottaminen, alistuminen, rauhoittaminen, organisoimattomat reaktiot sekä rakentavat reaktiot. (Johansson & Berg 2011, 29.) On tärkeää, että kaikki perheenjäsenet huomioidaan yhden jäsenen sairastuessa, koska huomiotta jättäminen heikentää niin sairastuneen kuin omaisten elämänlaatua. (Berg 2009, 149.)

3.2 Kriisit ja kriisityö

Kriisit sairastuttavat harvoin, mutta niiden aiheuttamat terveet, luonnolliset reaktiot voivat olla niin voimakkaita, että ne pilaavat arjen ja aiheuttavat hämmennystä. Olennaista kriisejä käsiteltäessä on lähestymistapa ja sanojen merkitys: tarkoitus on viedä ihmistä eteenpäin ja luoda toivoa. (Palosaari 2008, 39.)

Työtä kriiseistä toipumiseksi tehdään ihmisen psyyken määrittelemässä tahdissa, joskus jopa vuosikymmenien ajan. Toipuva ihminen tekee työtä sekä itsenäisesti että tarvittaessa ammattilaisen rinnalla ja välillä vain omaa elämää eläen. Onnistuessaan kriisi- ja traumatyö vapauttaa mieltä, ja vapautunut mieli jaksaa liikkua ajassakin vapaasti: se uskaltaa nauttia nykyhetkestä, ei pelkää mennyttä ja on kiinnostunut tulevasta. (Palosaari 2008, 40–41.)

Elämme elämäämme niin kutsutun haavoittumattomuuden illuusion antamassa suojassa. Toisin sanoen emme uhraa ajatuksiamme sen miettimiseen, mitä kauheuksia elämässämme voisi tapahtua. Jatkuva onnettomuusmielikuvissa eläminen ja elämän todelliseen tuskaan eläytyminen tekisi arjesta sietämätöntä ja huonosti toimivaa. Onnettomuuden tai menetyksen sattuessa omalle kohdalle tunne tästä haavoittumattomuudesta särkyä. Samalla arjen sujuvuus häiriintyy. (Palosaari 2008, 50.)

Kriisipsykologia jakaa reaktioiden tavanomaisen kulun kolmeen eri vaiheeseen, jotka ovat sokki, reaktiovaihe ja työstymis- ja käsittelyvaihe. Ensimmäistä reaktiota onnettomuuden jälkeen kutsutaan sokiksi. Sokki puuduttaa

sietämättömiä tunteita sekä auttaa ihmistä toimimaan tarkoituksenmukaisesti. Sokkitilan pohjalla on aistivoimaisia näkyjä, jotka sokki sulkee pois niin, että niitä on vaikea muistaa tahdonalaisesti. Ne on kuitenkin hyvä huomioida toimimisprosessissa. Sokin kestoksi määritellään karkeaa yleistystä käyttäen noin vuorokausi. (Palosaari 2008, 54, 61.)

Reaktiovaiheessa puudutetut tunteet pääsevät irti ja voivat liikkua laidasta toiseen aiheuttaen hämmennystä. Tunteet ovat sokkitilan pirstaleisen havaitsemisen vuoksi myös pirstaleisia eivätkä ole yhdenmukaisessa linjassa. Reaktiovaiheessa ilmenee muisti- ja keskittymisvaikeuksia, jotka voivat jatkaa vielä työstymis- ja käsittelyvaiheessa. Myös muistivälähdykset, niin sanotut flashbackit kuuluvat tähän vaiheeseen, samoin kuin kehon fyysiset reaktiot, kuten vapina, pahoinvointi, kylmän ja kuuman tuntemukset ja sydämen tykitty. Reaktiovaihe kestää noin kaksi viikkoa, mutta yksilölliset erot ihmisten välillä ovat suuret. (Palosaari 2008, 63–65.)

Työstymis- ja käsittelyvaiheessa elämä ei ole vielä uomissaan, vaikka pahin myrsky onkin laantunut. Tässä vaiheessa usein työskennellään yksin, mutta jos ulkopuolista tukea tarvitaan, on eri palvelujärjestelmien tarjoama valikoima laaja. Ryhmämuotoisista tuista perinteisimpiä ovat seurakuntien tarjoamat sururyhmät sekä vapaaehtoisjärjestöjen tarjoamat tukiryhmät. Näiden etuja ovat sosiaalinen tuki, samankaltaisuuden tuoma lohtu sekä yhteinen aktiivisuus. Vertaistuellla on tässä vaiheessa suuri vaikutus. Ryhmämuotoisen tuen lisäksi on tarjolla erilaisia yksilöterapiamuotoja, joiden kesto vaihtelee tarpeen mukaan, jopa vuosia. (Palosaari 2008, 107–114.)

4 RIIPPUVUUS ILMIONÄ

Päihteidenkäytöstä puhuttaessa on riippuvuus eräs keskeisistä käsitteistä. Riippuvuuskäyttäytymisellä viitataan kuitenkin myös laajemmin ihmisen yleiseen käyttäytymiseen. Tässä luvussa käsitellään ihmisen riippuvuuskäyttäytymisen kehittymistä ja ilmenemistä, sen erilaisia muotoja sekä siihen liittyviä häiriötiloja. Myöhemmin tarkastellaan identiteettiä, läheistunteita ja läheisriippuvuutta.

Havio ym. (2009, 41) kirjoittavat:

Ihmisen riippuvuus ja riippumattomuus ilmenevät subjektiivisina, omakohtaisina kokemuksina, riippuvuudentunteina tai risti-riitaisina tarpeina toisen ihmisen suhteen, vaikeutena olla yksin tai rauhallisena turvallisuudentunteena tietoisuudesta toisen olemassaolosta.

Ihminen voi olla näennäisesti itsenäinen ja riippumaton, mutta hänellä saattaa silti olla tiedostamattomia, kipeitä puutteita riippuvuus- ja riippumattomuuskehityksessä. Nämä puutteet voivat ilmetä erilaisina kielteisinä riippuvuuksina. Ne voivat näyttäytyä esimerkiksi takertumisena toiseen ihmiseen. Puoli-

soitten välinen tai muu kahdenvälinen riippuvuussuhde voi kokonaisuutena olla joko molempien kasvua edistävä tai vaihtoehtoisesti tukahduttava tai tuhoava. Suhde voi luonnollisesti myös olla jotakin näiden kahden väliltä niin, että siinä ilmenee eriasteisesti molempia piirteitä. Osapuolten oivallukset omasta käyttäytymisestään ihmissuhteessa voivat johtaa muutokseen. (Havio ym. 2009, 41.)

Ihmisen varhaiset ikävuodet ovat monella tavalla merkityksellisiä hänen kasvunsa ja kehityksensä näkökulmasta. Jos lapsen tarpeet tulevat säännöllisesti tyydytetyiksi, hän oppii luottamaan toisiin ihmisiin ja itseensä. Myös riippuvuuskäyttäytyminen voi silloin muodostua terveeksi ja tasapainoiseksi. Ihmiselle ei muodostu sen paremmin tarvetta takertua toiseen ihmiseen kuin tarvetta korostaa riippumattomuuttaan. Myönteiseen riippuvuuskäyttäytymiseen kuuluukin Havion ym:n (2009, 41) mukaan kyky solmia ja ylläpitää keskinäisiä, tasavertaisia ihmissuhteita, joita luonnehtii vastavuoroisuus.

Kielteinen riippuvuuskäyttäytyminen voi ilmetä vaikeutena tehdä itsenäisiä, omaa elämää koskevia päätöksiä. Ihmissuhteissa kielteiseen riippuvuuteen liittyy aina liiallisena ilmenevää kiintymistä ja kietoutumista riippuvuuden kohteeseen. Tätä käytöstä leimaa subjektiivinen pakonomaisuus. Tällaisessa tilanteessa ihmisen kyky hallita käyttäytymistään voi ajoittain puuttua kokonaan tai se on vähentynyt. (Havio ym. 2009, 42.)

Myönteisellä riippumattomuuskäyttäytymisellä sitä vastoin tarkoitetaan ihmisen kykyä toimia oman arviointinsa pohjalta elämässä eteen tulevia valintoja ja päätöksiä tehdessään. Myös avun hakeminen on luontevaa, jos sille on tarvetta. Ihminen ei koe itsetunnolleen uhkaksi avun tarpeensa tunnustamista. (Havio ym. 2009, 42.)

Kielteinen riippumattomuuskäyttäytyminen taas ilmenee vaikeutena ilmaista tarpeitaan toisille ihmisille. Myös myönteisistä, tukea antavista ihmissuhteista saatetaan kieltäytyä. Tästä seuraa monenlaisia vaikeuksia ja ongelmia: oman avuttomuuden myöntäminen on ihmiselle lähes mahdotonta, mikä saattaa muodostua esteeksi avun hakemiselle ennen äärimmäistä hätätilaa. (Havio ym. 2009, 42.)

Mikä tahansa voimakas kriisi, joka sitoo perheessä vanhempien voimavarat, voi Hellstenin mukaan aiheuttaa suuria muutoksia kehittyvän lapsen minuudessa. Hän viittaa häpeään sidottuun minuuteen, jollainen esimerkiksi alkoholiperheen lapselle voi kehittyä tilanteessa, jossa vanhemmuuden menetys on totaalista. Lapsen persoonallisuus muodostuu tämänkaltaisessa perheessä pääasiassa kolmen perussäännön puitteissa, jotka sulkevat pois mahdollisuuden puhua, tuntea ja luottaa. Persoonallisuuteen saattaa silloin Hellstenin mukaan liittyä muitakin voimakkaita identiteettihäiriöitä. (Hellsten 2003, 74–76.)

Läheisriippuvuudella on aluksi viitattu lähinnä akuutissa päihderiippuvuus-kriisissä elävien ihmisten ongelmiin. Alkoholistin lähipiirissä elävillä raittiilla henkilöillä on havaittu alkoholismiin verrattavia fyysisiä, mielenterveydelli-

siä, sielullisia ja tunne-elämään liittyviä oireita. Myöhemmin on alettu kiinnittää huomiota alkoholistiperheiden aikuisiin lapsiin, jotka ovat usein vammautuneet vakavasti varhaisissa kehitysvaiheissaan. (Beattie 1994, 45; Hellsten 2003, 81–82.)

Beattie kertoo ilmaisujen kanssa-alkoholisti ja para-alkoholisti olleen varhaisia, oireilevasta henkilöstä käytettyjä ilmaisuja. Käsite läheisriippuvainen on sittemmin vakiintunut käyttöön heistä puhuttaessa. (Beattie 1994, 45.) Mainitut määreet heijastavat kaikki ajatusta alkoholistin ja hänen läheisensä oirehtimisen rinnakkaisuudesta ja samankaltaisuudesta.

Läheisriippuvuuteen liitetyistä oireista ehkä vaikeimpia ovat mahdollistaminen sekä kiistäminen, joiden avulla läheinen pitää kulusseja pystyssä kaikin voimin: hän järjestää asiat niin, että juominen tai muu päihteiden käyttö vain jatkuu. Läheisriippuvainen voi alkaa myös kontrolloida juovaa läheistään ja peitellä valehtelemalla juomisen seurauksia. (Cederberg 2013, 17.)

Niin sanotut läheistunteet liittyvät läheisriippuvuuteen. Häpeän tunne, tunteeeseen liittyvä salailu sekä tiedon ristiriitaisuus ovat yhteydessä alkoholismiin ja mahdollistavat juomisen jatkumista. Muita läheistunteita ovat syyllisyyden, kelvottomuuden, pelon, ahdistuksen sekä tuskan tunteet. Lisäksi läheinen voi tuntea vihaa ja katkeruutta juovaa henkilöä kohtaan. (Cederberg 2013, 17.)

Huusko pohtii kirjassaan Hallintaa vai huolenpitoa läheisriippuvuuden ole-musta useista eri näkökulmista. Hän toteaa, että käsitteen sisältö on laaja ja että ilmiöstä on vaikea saada otetta siitä huolimatta, että siihen sisältyy monia tuttuja elementtejä. Hän miettii läheisriippuvuuden yhteyksiä esimerkiksi aikuisiän persoonallisuus- ja käytöshäiriöihin luokiteltuun riippuvaisen persoonallisuuden diagnoosiin tai toisaalta pakkomielleiseen käytökseen. Toisaalla hän kuvaa läheisriippuvaiselle henkilölle olevan ominaista, että toisen ihmisen tunteet saavat tämän pois tolaltaan. Tästä näkökulmasta hän nimeää ongelmaksi sen, että läheisriippuvaisen rajat suhteessa toiseen ihmiseen ovat kadoksissa. (Huusko 2006, 7, 14, 20–21.)

Huusko kyseenalaistaa ajattelun, jonka mukaan läheisriippuvuus olisi sairaus. Hän toteaa, että läheisriippuvuuden taustalta usein löytyy lapsuuden tapahtumia, jotka ovat laukaisseet hylätyksi tulemisen pelon, kohtuuttomat syyllisyyden tunteet, yrityksen huolehtia kaikkien muiden tarpeista ja pelon ilmaista omia tunteita. (Huusko 2006, 22–23.)

Huusko kokoaa tärkeimpinä pitämänsä läheisriippuvuuteen sisältyvät seikat. Hän toteaa, että ratkaisevaa on, kokeeko ihminen itse olevansa läheisriippuvainen. Kukaan ulkopuolinen ei voi asettaa diagnoosia eikä diagnosointi ole kenenkään ulkopuolisen tehtävä. Jos ihminen kokee, että hänen elämänsä hallitsee hyväksytyksi tulemisen tarve, hylätyksi tulemisen pelko ja niistä joh-tuen tarve kontrolloida itseään ja muita, saattaa hänen kohdallaan olla kysymys läheisriippuvuudeksi nimitetystä ilmiöstä. (Huusko 2006, 27.)

Barber ja Gilbertson näkevät alkoholistien puolisoitten läheisriippuvaisiksi leimaamisen huonona asiana. Vuosien mittaan puoliset, nimenomaan alkoholistimiesten vaimot, on usein nähty hyvin kielteisesti häiriintyneinä, sairaalloisina tai poikkeavina. Heihin on liitetty kielteisiä stereotyyppioita. Läheisriippuvuuden käsitettä ei ole määritelty tarpeeksi selkeästi niin, että olisi olemassa yksimielisyys siitä, mitä sillä tarkoitetaan. Tästä seuraa, että leimaavaa käsitettä on voitu käyttää laajalti monissa eri yhteyksissä. Mahdollisuus tulkita käsitteen sisältö monella eri tavalla on myös tehnyt vaikeaksi sen torjumisen tai vastustamisen. (Barber & Gilbertson 1997, 2.)

Myös Cox, Ketner ja Blow käsittelevät läheisriippuvuutta ja mahdollistamista. Hekin viittaavat käsitteen kielteiseen sisältöön. Koska perheenjäsenten menettelyllä ja reagoinnilla todella on vaikutusta päihteidenkäyttäjään, suosituiksi tulleet teoriat ovat laajentaneet mielikuvaa läheisriippuvuuden idean kautta viittaamaan päihdeongelmaa ylläpitävään, toiminnaltaan häiriintyneeseen perhesysteemiin. (Cox ym. 2013, 165.)

Haakenin (1990) mukaan feministit ovat osoittaneet, että monia läheisriippuvaisiksi luonnehdittuja käyttäytymismuotoja on perinteisesti pidetty naisille kuuluvina ja todettu niiden olevan normaaleja ja toimivia monissa eri yhteyksissä. Useissa tutkimustuloksissa on todettu, että lisääntynyt selviytymiseen liittyvä käytös on vastausta huonontuneeseen perhetilanteeseen eikä suinkaan sen aiheuttaja. (Cox ym. 2013, 165.)

5 VUOROVAIKUTUS

Vuorovaikutuksella tarkoitetaan ihmistenvälistä jatkuvaa tulkintaprosessia, jonka kuluessa viestitään itselle tärkeitä asioita muille, yritetään vaikuttaa muihin, luodaan yhteyksiä toisiin ihmisiin ja saadaan palautetta omasta toiminnasta (Himberg 1998, 81). Seuraavassa hahmotellaan aluksi, millaista on tarkoituksenmukainen vuorovaikutus ja kommunikointi. Myöhemmin tarkastellaan, millaisia erityisesti päihteidenkäyttöön liittyviä häiriötekijöitä vuorovaikutuksessa voi ilmetä.

Myönteisen vuorovaikutussuhteen muodostaminen ja ylläpitäminen edellyttävät yksilöltä toisen ihmisen tavoitteiden ja toiminnan havainnoimista, selkeää viestintää, jämäkkyyttä, empatiaa ja taitoa eläytyä toisen ihmisen tunteisiin. Vuorovaikutuksen edellytyksenä on aina tulkinta. (Himberg 1998, 9, 81.)

Vuorovaikutus on tilannesidonnaista ja muuttaa jatkuvasti muotoaan, koska ihmiset säätelevät omaa toimintaansa kustakin vuorovaikutustilanteesta tekemiensä tulkintojen perusteella. Vuorovaikutus voi olla laadultaan kommunikaatiota tai informaatiota. Informaatio on yksisuuntaista vaikuttamista, joka keskittyy tiedon välitykseen lähettäjältä vastaanottajalle. Kommunikaatiolla pyritään synnyttämään jaettuun merkityksiä ja yhteisymmärrystä ihmisten välille. Siinä on tärkeää ymmärtää ja tulla ymmärretyksi. Kommunikaatiossa pa-

lautteen antaminen on tärkeää toisin kuin informaatiossa, jossa vastaanottajan palaute ei ole olennaista. (Himberg 1998, 82.)

Dialogisen orientaation käsite liittyy ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja sanalliseen kommunikointiin. Dialoginen orientoituminen perustuu luottamukseen vastavuoroisessa suhteessa, jossa kumpikin osapuoli sekä antaa että ottaa. Tasa-arvo ja kumppanuus luonnehtivat kommunikointia aidosti dialogisessa suhteessa. Vallankäyttö ei kuulu siihen missään muodossa, vaan suhteessa ollaan vapaaehtoisesti ja ikään kuin yhteisen sopimuksen perusteella. Dialogisuus on Suomisen (2007) mukaan yhdessä ajattelemista: dialogisuuden toteutuminen sulkee pois osapuolien oikeassa olemisen tai jonkin absoluuttisen totuuden julistamisen tarpeen luoden sen sijaan avoimen mahdollisuuden vastauksien ja vaihtoehtojen löytämiselle (Berg 2009, 158).

Sanaton eli nonverbaali viestintä on merkittävä osa vuorovaikutusta. Ilmeet, käsien liikkeet, kehon asennot suhteessa tilaan, katseen suunta, katsekontakti, ihmisten välinen etäisyys ja etäisyyden muutokset ovat esimerkkejä sanattoman viestimisen osatekijöistä. Muun muassa puheäänien sävyt, äänen voimakkuuden ja korkeuden vaihtelut, painotukset, tauot sekä puherytmi ovat verbaalil ilmaisun sisällä havaittavia tekijöitä, jotka laajasti tulkiten kuuluvat nekin nonverbaalin ilmaisun piiriin. (Kiviniemi ym. 2007, 76.)

Havaintoja tehtäessä ei sanatonta ja sanallista viestintää ole perusteltua irrottaa toisistaan, vaan viestimistä on tarkoituksenmukaista tarkastella yhtenä kokonaisuutena. Sanattoman viestinnän osuuden kokonaisuudesta arvioidaan yleisesti lukuisien tutkimustulosten valossa olevan paljon sanallisen osuutta suurempi. Sanallisessa viestinnässä sanojen merkityssisältöjen tulkinnassa saattaa olla eroja eri ihmisten kesken, millä voi luonnollisesti olla vaikutusta viestin välittymiseen vastaanottajalle sellaisena kuin puhuja on sen tarkoittanut. (Kiviniemi ym. 2007, 76.)

Aiemmin todettiin, että ihminen pyrkii viestimisellään vaikuttamaan toiseen ihmiseen. Vaikuttamiseksi voidaan katsoa sekä aktiiviset teot, joilla pyritään tietoisesti vaikuttamaan että tahaton vaikutus, jolla myös voi olla huomattava merkitys vuorovaikutuksessa. Kun useampi ihminen vaikuttaa toisiinsa, voi lopputulos olla sellainen, jota kukaan ei ole osannut ennakoida. (Himberg 1998, 82.)

Flinckin ja Elonheimon (2010, 111) mukaan väärin vuorovaikutusmallien voidaan monien muiden asiaan vaikuttavien tekijöiden ohella ajatella olevan läheissuhteessa esiintyvän fyysisen väkivallan taustalla. Toisaalta väkivalta tai sen uhka suhteessa ovat asioita, jotka saattavat tehdä viestimisen nimenomaan päihtyneen henkilön kanssa hyvinkin hankalaksi.

On todettu, että alkoholin psykofysiologinen heikentävä vaikutus ihmisen käyttäytymisen hallintakykyyn, tunnetilojen säätely- ja hallintakykyyn, tiedon prosessointikykyyn ja vuorovaikutuksessa tarvittavaan viestien tulkintakykyyn lisää väkivallan todennäköisyyttä ja madaltaa sen kynnyistä. Lisäksi on

todettu, että runsas alkoholinkäyttö, humalajuominen tai muu päihteiden ongelmakäyttö tilastollisesti lisää lähisuhteissa konfliktien, väkivallan sekä väkivallan kärjistymisen ja pitkittymisen riskiä. (Koko perhe kierteessä 2007, 44–45.)

Anja Koski-Jännes (2004) tarkastelee teoksessa *Läheiseni on päihdeongelmainen* päihdeongelmasta kärsivän ja tämän läheisten välistä kommunikointia. Hän toteaa, että kanssakäymiseen ylipäätään aina tarvitaan kaksi osapuolta, jotka molemmat ovat ainakin jossakin määrin siihen halukkaita. Hän viittaa ongelmiin, joita läheinen saattaa kohdata yrittäessään kommunikoida päihdeongelmaisen läheisensä kanssa. Parhaatkaan hyvään kommunikaatioon tähtäävät keinot eivät välttämättä aina auta, sillä päihdeongelmasta kärsivä ihminen hyvin herkästi joko puolustautuu, hyökkää tai loukkaantuu. (Koski-Jännes 2004, 134–135.)

Mikäli tilanne päihdeongelmaisen ja tämän läheisen tai läheisten välillä on pahoin tulehtunut, saattaa väliaikainen tai pysyvämpi etäisyyden otto Koski-Jänneksen mukaan olla ainoa toimiva strategia tilanteen rauhoittamiseksi. Huomion suuntaaminen läheisten jaksamiseen ja hyvinvointiin on tällaisessa tilanteessa ensimmäisellä sijalla. (Koski-Jännes 2004, 134–135.)

Sosiaali- ja terveysministeriön lähisuhdeväkivaltaa ja alkoholia käsittelevässä julkaisussa viitataan lähiympäristöissä ilmenevään väkivaltaan sekä humalajuomiseen liittyvään häiriökäyttäytymiseen. Molempien sietokynnystä tulisi julkaisun mukaan pyrkiä madaltamaan kansalaisten keskuudessa. Erityistä huomiota kirjoituksessa kiinnitetään väkivallan todennäköisyyttä lisäävään ajatteluun tai asennoitumiseen, jonka mukaan humala luonnollisesti johtaa väkivaltaisuuteen ja jonka mukaisesti humalatilalla hyväksytään väkivaltakäyttäytymisen selitykseksi tai puolustukseksi. (Koko perhe kierteessä 2007, 64.)

Vaikka jo henkinen väkivalta kahden ihmisen välisessä suhteessa aina vaurioittaa sen kohteeksi joutuvaa osapuolta, voi fyysinen väkivalta rajuimmillaan olla tälle hengenvaarallista. Mikäli väkivaltatilanteet toistuvat, saattaa vuorovaikutus suhteessa vaikeutua ratkaisevasti. Kommunikointi ehkä supistuu minimiin tai estyy ajoittain kokonaan. Läheinen saattaa tulenarassa tilanteessa joutua jatkuvasti kontrolloimaan tunteitaan, käyttäytymistään ja viestimistään, jotta ei tulisi provosoineeksi toista osapuolta väkivaltaiseen käyttäytymiseen.

6 PÄIHDEONGELMIEN SOSIAALINEN ULOTTUVUUS

Läheisten huomioimisen ja auttamisen tulisi olla yhtä tärkeää kuin päihteidenkäyttäjän huomioimisen. Tässä luvussa tarkastellaan päihdeongelmista kärsivien hoitoa ja hoidon painopisteen muuttumista: on huomattu yksilökeskeisen työn tuottavan tulosta, mutta todettu myös perheen ja muun lähiverkoston kanssa työskentelemisen avaavan lupaavia näkymiä sekä päihteidenkäyttäjän että läheisten avun tarvetta ja hoidon tuloksia ajatellen.

Alkoholin ongelmakäyttäjämiesten vaimot ovat ryhmä, jota on tutkittu paljon. Varhaisimmat 1900-luvun puolivälissä saadut tutkimustulokset koskien puolisoita ja näiden käyttäytymistä ovat melko kielteisiä sävyiltään. Negatiivisimmillaan vaimot on nähty häiriintyneinä tai sairaalloisina, vaikka tutkijoilla ei ole ollut esittää näkemystensä tueksi näyttöä tai kokemusperäistä todistusaineistoa. Myöskään myöhemmät tutkimukset eivät ole tukeneet tämänkaltaisia hypoteeseja. Kuitenkin Orford on vielä vuonna 1992 todennut kirjallisuudesta edelleen jatkuvasti löytyvän negatiivisia stereotyyppioita alkoholia runsaasti kuluttavien miesten puolisoista. (Barber & Gilbertson 1997, 2.)

Poiketen muista aikansa tutkijoista on Jackson (1954) kuvannut alkoholistien puolisoita näiden persoonallisten piirteiden ja alkoholistin kanssa asumisesta johtuvien stressitekijöiden välisen keskinäisen vaikutuksen pohjalta. Hän on ensimmäisenä viitannut yritysten ja erehdysten kautta etenevään selviytymisen prosessiin, johon puoliset ovat olleet pakotettuja eläessään alkoholistin kanssa samassa taloudessa. Myöhempi tutkimus, analysointi ja interventioiden kehittäminen ovat keskittyneet juuri tähän selviytymisen prosessiin. Selviytymisstrategioita on kuitenkin arvioitu muun muassa Schafferin ja Tylerin (1979) mukaan yleisesti enemmän alkoholia käyttävän henkilön kuin tämän puolison etua ajatellen. Niitä on tarkasteltu käyttäjän alkoholin kulutuksen tasoon nähden. (Barber & Gilbertson 1997, 2.)

Barber ja Gilbertson ovat todenneet, että vaikka alkoholistimiesten vaimojen reagointitapoja ja käyttäytymistä juomiseen liittyvien pulmien suhteen on käsitelty yleisesti kirjallisuudessa, ei kuitenkaan ole edistytty kovinkaan paljon nimenomaan heille suunnattujen, tutkittuun tietoon perustuvien hoito-ohjelmien kehittämisessä. He viittaavat jo 1950-luvulla perustettuun Al-Anoniin laajimmalle levinneenä, päihteidenkäyttäjien puolisoitten auttamiseen keskittyneenä vertaisavun ohjelmana. Sen toiminnasta ja vaikutuksista alkoholistien puolisoitten hyvinvointiin ei kuitenkaan juuri ole ollut käytettävissä pätevää tutkimustietoa. (Barber & Gilbertson 1997, 2–3.)

Barber, Gilbertson ja Crisp (1995) ovat kehittäneet erityisen Paine muuttua -menettelyn (Pressures to Change procedure) voidakseen auttaa sekä alkoholin käyttäjää että tämän puolisoa. Kyseinen ohjelma sisältää useita eri tasoja. Edettäessä tasolta toiselle paine alkoholia käyttävää puolisoa kohti kasvaa as-

teittain. Menettelytavan tarkoituksena on sellaisen tilanteen aikaansaaminen, jossa raittiilla puolisoilla olisi enemmän mahdollisuuksia hallita omaa elämänsä samalla kun juova puoliso asetettaisiin kasvavan muospaineen alaiseksi päämääränä kohtuullistaa alkoholinkäyttöä. Menettelyn on todettu parantavan vaimojen subjektiivisesti kokemaa hyvinvointia. (Barber & Gilbertson 1997, 7.)

Myös Arcidiacono, Sarnacchiaro ja Velleman ovat havainneet, että päihdeongelmia hoidettaessa huomio melkein poikkeuksetta on kiinnitetty päihteiden väärinkäyttäjään. Läheiset on saatettu sulkea kokonaan hoidon ulkopuolelle. On selvästi näytetty toteen, että perheenjäsenet joutuvat kohtaamaan monenlaisia vaikeuksia eläessään päihteitä käyttävän läheisensä kanssa. Sosiaali- ja terveystalvelujen piirissä ei kuitenkaan ole ollut tarjolla juuri perheenjäsenille suunniteltua ja heille suunnattua apua. (Arcidiacono ym. 2008, 362.)

Terveystalveluissa on perheenjäseniä autettu tutkijoiden mukaan vain hyvin yleisluontoisesti. Sekä psyykkisiä että fyysisiä oireita, joita läheiset ovat kehittäneet liittyen läheisensä addiktiiviseen käytökseen, on hoidettu oireenmukaisesti ja lääkkeillä. Päihteidenkäyttöä, joka on ollut oireiden takana, ei ole vastaanotolla juuri otettu puheeksi potilaan sen paremmin kuin lääkäriinkään toimesta. (Arcidiacono ym. 2008, 362.)

Liittyen päihteidenkäyttäjien omaisten hätään ja ahdinkoon on kehitetty malli, jonka avulla voidaan paremmin selvittää, miten ja miksi läheiset kehittävät ongelmia. Se on nimetty stressi-rasittuneisuus-selviytyminen-tuki-malliksi (Stress-Strain-Coping-Support model). Stressi ja rasittuneisuus, jotka yhdessä kuvaavat päihteidenkäytön vaikutuksia käyttäjän perheenjäseniin, ovat yhteydessä selviytymiseen ja tukeen. Selviytymiseen sisältyy tapa ymmärtää ongelma ja tavat toimia ongelman suhteen. Tuki viittaa saatavilla olevan sosiaalisen tuen latuun ja määrään. Selviytymisellä ja tuella voi molemmilla olla joko positiivinen tai negatiivinen vaikutus koettuun stressiin ja rasittuneisuuteen. (Arcidiacono ym. 2008, 363.)

Edellisen perusteella on päätelty, että ihmisiä voitaisiin parhaiten auttaa sellaisilla interventioilla, jotka olisi suunnattu selviytymisen – ymmärtäminen ja tapa reagoida ja toimia – parantamiseen. Myös tarjoamalla mahdollisuuksia lisätä tuen saantia voitaisiin todennäköisesti parantaa läheisten tilannetta. Näihin seikkoihin perustuen on kehitetty interventio, jota kutsutaan Viiden askeleen menetelmäksi (The 5-Step method) (Orford ym. 2005). Menetelmässä keskitytään tuottamaan tukea ja tutkimaan läheisen selviytymisen tapoja, jotta voitaisiin tunnistaa niistä tehokkaimmat. Intervention viisi askelta ovat Arcidianon ym:n (2008, 363) mukaan:

- perheenjäsenten kuunteleminen ja heidän ongelmiansa hahmottaminen
- informaation ja neuvojen antaminen
- selviytymismekanismien ja reaktioiden tutkiminen

- perheenjäsenten saatavilla olevien sosiaalisten tukiverkkojen tutkiminen
- mahdollisen jatkotuen tai avun tarpeen selvittäminen, johon kuuluu tarvittaessa jatkohoitoon ohjaaminen.

Haastateltaessa omaisia heidän kokemuksistaan elämisestä päihteidenkäyttäjän kanssa on Orfordin ym:n (2005) mukaan noussut esiin kaksi erillistä, vaikkakin toisiinsa liittyvää tarvekokonaisuutta (Copello 2010): Omaisilla on ensiksikin tarve ymmärtää ongelmaa, jonka kanssa he ovat tekemisissä sekä saada tukea koskien heidän omaa hyväänsä (their own right), sitä, mikä on heidän näkökulmastaan oikein, kohtuullista ja normaalia. Edelliseen sisältyy omaisten välitön tarve saada informaatiota riippuvuusongelmista ja niiden vaikutuksista. Toiseksi omaiset ovat taipuvaisia haluamaan osallistumisen mahdollisuutta päihteitä käyttävän läheisensä hoidossa, mihin saattaa joissakin tapauksissa sisältyä päihteidenkäyttäjän hoitoon hakeutumisen edesauttaminen. (Copello 2010.)

Copellon (2010) mukaan yksilökeskeisen auttamisen ja lähestymistavan kautta on voitu hyödyttää monia riippuvuusongelmista kärsiviä. Hän kuitenkin tuo esiin ajatuksen sosiaalisen näkökulman huomioimisesta ja niin sanotun ajattelevan perheen mukaan ottamisesta työhön entistä laajemmin. Hän toteaa, että huomion kiinnittäminen sosiaaliseen ulottuvuuteen voi päihdetyön saralla tuoda mukanaan merkittävää parannusta työn tuloksiin. Työskentely päihteidenkäytöstä johtuneista haitoista kärsineen perheen kanssa voi esimerkiksi toimia laukaisevana tekijänä päihteidenkäyttäjän hoitoon hakeutumisessa. (Copello 2010.)

Sovellettaessa perhekeskeistä lähestymistä ovat tulokset myös päihteiden väärinkäyttäjän näkökulmasta olleet yhtä hyviä tai jopa parempia kuin yksilötyössä. Nämä seikat ovat Copellon mukaan varteenotettavia argumentteja, kun puhutaan perhekeskeisen lähestymistavan lisäämisestä interventioissa ja palvelujen piirissä. (Copello 2010.)

Copello (2010) selvittää, että edellä kuvattuun suuntaan eteneminen vaatii ajattelun muutosta: on loitonnettava ajattelusta, jonka mukaan päihderiippuvuus on yksilön asia ja alettava ajatella sitä sen sijaan ongelmana, jolla on merkittävä sosiaalinen ulottuvuus. Sosiaalinen ympäristö on vaikuttanut päihdeongelmaan, sosiaalinen kanssakäyminen voi auttaa käyttäytymisen muovaamisessa ja sosiaalinen verkosto voi vaikuttaa käyttäjän hoitoon hakeutumiseen sekä riippuvuuskäyttäytymisen muuttumiseen. (Copello 2010.)

Copello (2010) toteaa, että on kehitetty monia perheen mukaan ottavia interventioita ja lähestymistapoja addiktioiden hoitamiseksi. Niistä muutamat keskittyvät perheenjäsenten omiin tarpeisiin. Myös pariskuntien kanssa työskentelyyn perustuvia lähestymistapoja on kehitetty. On olemassa kolmenlaisia perheinterventioita (Copello 2010):

- interventiot, joissa on päämääränä ottaa perheenjäsenet mukaan päihteidenkäyttäjän hoitoon
- interventiot, joissa työskennellään perheiden kanssa käyttäjän hoitoon lähtemisen edistämiseksi
- interventiot, joissa keskitytään perheenjäsenten tarpeisiin koskien heidän omaa hyväänsä ja oikeuksiaan.

Cox, Ketner ja Blow kiinnittävät huomiota päihteiden käytön arvioimisen merkitykseen terapiatyössä hoidettaessa pariskuntia. He toteavat, että monet terapeuteista eivät viittaa päihteiden käyttöön mahdollisena ongelmana, jos asiakkaat itse eivät nimeä sitä sellaiseksi. Terapeutit eivät myöskään automaattisesti arvioi pariskunnan päihteidenkäyttöä osana hoitoa. (Cox ym. 2013, 160.)

Homish ja Leonard (2007) ovat havainneet, että puolisoiden yhdenmukaisilla päihteidenkäytön malleilla on positiivinen suhde tyytyväisyyteen liitossa. Avioliiton kuvataan yleensä myös suojaavan puolisoita päihteiden käytöltä. Silti etenkin alkoholia runsaasti käyttäviä pareja on havaittu olevan melko paljon. Jos parin keskinäiset päihteidenkäytön mallit eroavat toisistaan, seurauksena voi olla erilaisia ongelmia. Noin kolmekymmentä prosenttia pariterapiassa olevista pareista ilmoittaa alkoholin konflikteja aiheuttavaksi tekijäksi liitossa (Halford & Osgarby 1993), ja päihteidenkäyttö on Amaton ja Previtin (2003) mukaan kolmanneksi yleisin avioeron syy uskottomuuden ja parin yhteensopimattomuuden jälkeen (Cox ym. 2013, 161–163).

Cox ym. toteavat, että terapeuttien olisi hyvä kiinnittää huomiota parin päihteidenkäyttöön, sillä se saattaa olla piilevä syy parin ongelmiin. Mikäli esimerkiksi vain toinen puolisoista käyttää alkoholia, on mahdollista vaikuttaa tilanteeseen varustamalla raitis puoliso selviytymistaidoilla ja strategioilla, joiden avulla tämä kykenee luomaan rajat tilanteessa. Rajat estävät toisen osapuolen alkoholinkäytön mahdollistumisen. Tärkeää on, että näin toimimalla voidaan osoitetusti vähentää raitiin osapuolen ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. (Cox ym. 2013, 166).

7 OPINNÄYTETYÖN AINEISTO JA ANALYSOINTI

Siirtymävaihe teoreettisen tiedon kokoamisesta opinnäytetyön tutkimuksellisen osion tekemiseen oli monella tavalla haastava, mutta myös innostava. Aineistoa kerättiin kolmesta eri lähdeoteoksesta, joihin on kuhunkin koottu läheisten alkuperäisiä kirjoitelmia elämästään päihdeperheessä tai päihteitä käyttävän henkilön lähipiirissä. Kertomuksista tuntui olevan aistittavissa monenlaisia sävyjä ja tunnelmia. Koska niihin sisältyi jokaisen kirjoittajan henkilökohtainen näkökulma, ne sopivat loistavasti tämän työn tarkoituksiin.

Oli haastavaa valita parhaiten aineistoksi sopivat kertomukset, sillä jokaisesta yksittäisestä kirjoituksesta löytyi paljon hyödynnettävää. Kun lisäksi oli tarkoitus saada tietoa kolmesta, toisiinsa läheisesti liittyvästä ilmiöstä, oli myös rajaaminen hankalaa.

Opinnäytetyön kysymykset olivat: Miten läheiset kuvaavat oikeudenmukaisuuden ja osallisuuden kokemuksiaan? Miten läheiset kuvaavat voimavarojaan?

7.1 Aineisto keruu ja rajaaminen

Työssä käytetty aineisto on sekundaarista eli muiden keräämää. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (1997, 186) toteavat, että aineistoa ei jokaisen ongelman ratkaisemiseksi ole tarpeellista kerätä itse alusta alkaen, vaan että taloudellinen ajattelu on tässäkin paikallaan. Myöskään esimerkiksi opinnäytetyön arvoa ei aineiston keruun tapa heidän mukaansa nosta tai laske. Kertomuksia ei lähdeoteoksissa ole yksittäisinä analysoitu, vaan ne on esitetty sellaisinaan esimerkkeinä elävästä elämästä kirjoissa olevan päihdeongelmia käsittelevän tietoaineksen ohella.

Lähdeoteokset löytyvät opinnäytetyön lähdeluettelosta. Lisäksi kirjojen viitetiedot ja aineistona käytetyt tarinat on sivunumeroineen koottu liitteeseen 1. Mikäli kirjoittaja on käyttänyt nimimerkkiä, on sitä käytetty opinnäytetyön tekstissä suorien, alkuperäisistä teksteistä poimittujen lainausten viitetietona. Jos nimimerkkiä ei ole, on viitetietona käytetty kertomuksen otsaketta. Myös sivunumero on tekstiviitteessä mainittu, jotta lainatut katkelmat olisi helppo löytää alkuperäisen lähdeoteoksen sivuilta.

Anja Koski-Jänneksen ja Vilma Hännisen (2004) toimittamassa teoksessa Läheiseni on päihdeongelmainen on haluttu antaa puheenvuoro alkoholia tai huumeita käyttävien henkilöiden omaisille ja läheisille. Kertomukset on alun perin koottu vuonna 2003 lehti-ilmoituksella tutkimusmateriaaliksi ja aineistoksi kirjaa varten. Ilmoituksessa on pyydetty kirjoittajia kertomaan läheisen päihdeongelmasta. Kirjaan valituissa kertomuksissa tulevat esiin eri perheen-

jäsenten näkökulmat. Eräässä kertomuksessa naishenkilö esimerkiksi kertoo vaarinsa alkoholiongelmasta ja sen vaikutuksesta oman perheensä ja lähisukunsa elämään alkaen lapsuudestaan ja päätyen aikuisuuteen. Eniten kirjoituksia on saatu päihdeongelmaisten puolisoilta. (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 11.)

Teos Pikkuaikuisia sisältää Lasinen lapsuus -kirjoituskilpailun tuotoksia. Kilpailuun osallistuvien kirjoitusten on toivottu olevan selviytymiskertomuksia. Suurin osa kirjoituksista koskee alkoholiperheitä. Kirjoituskilpailun tulokset on julistettu jo vuonna 1999. Myöhemmin on valittu joukko aiheita eri näkökulmista lähestyviä kirjoituksia julkaistaviksi kirjassa. A-klinikkasäätiön, Alkon ja Helsingin kaupungin päihdeasiaintoimiston yhteinen Lasinen lapsuus -hanke on jatkunut useiden yhteistyökumppaneiden kanssa jo vuodesta 1985. Hankkeen tarkoituksena on auttaa päihdeperheiden lapsia tukemalla heidän lähellään olevia aikuisia. (Utoslahti & Peltoniemi 2003, 4–5.)

Kolmas lähde-teos Toipumalla tasapainoon sisältää Al-Anon perheryhmiin osallistuneiden elämäntarinoita. Al-Anon -perheryhmät ovat alkoholistien omaisten ja ystävien yhteisöjä. Niiden toiminnan tarkoituksena on yksiselitteisesti auttaa alkoholistien perheitä ryhmässä jaettavan tuen, toivon ja ystävyiden kautta. Barber ja Gilbertson (1997, 3) ovat päätelleet Al-Anonin olennaisen vaikutuksen piilevän vilpittömässä ja avoimessa kokemuksen, tunteiden ja selviytymistapojen keskinäisessä jakamisessa.

Jo 1950-luvulla toimintansa aloittanut Al-Anon kuuluu AA-liikkeeseen, jonka kahdentoista askeleen toipumisohjelma on luonteeltaan hengellinen. Ohjelmassa ei kuitenkaan ole sitouduttu mihinkään tiettyyn kirkkokuntaan sen paremmin kuin esimerkiksi minkään järjestön, poliittisen ryhmittymän tai muun ryhmän ajatteluun. (Toipumalla tasapainoon 2001, 3.)

Al-Anonin jäsenyys ja kahdentoista askeleen hoito-ohjelman noudattaminen ovat oletettavasti vaikuttaneet kirjoittajien kokemuksiin. Koska Al-Anon kuitenkin on yleisesti tunnettu ja ehkä laajimmalle levinnyt vertaisavun toimija päihteidenkäyttäjien läheisten auttajana myös Suomessa, tuntui sen piirissä syntyneiden kertomusten mukaan ottaminen luonnolliselta.

Aluksi oli tarkoitus huomioida vain kertomukset, joissa keskitytään kahden aikuisen väliseen suhteeseen ja suhteessa koettuun. Osoittautui kuitenkin hyvin vaikeaksi rajata ihmisen kokemuksia vain aikuisuuteen. Elämänkaari on kokonaisuus. Lapsuus ikään kuin sisältyy aikuisuuteen. Pikkuaikuisia-kirjan kertomukset ovat jo lähtökohtaisesti aikuisten kirjoituksia lapsuudestaan päihdeperheessä. Myös kahdessa muussa lähde-teoksessa aikuisten kirjoittajien laatimat tarinat sisältävät poikkeuksetta kuvauksia koko elämänkaaren aikana koetuista asioista ja tapahtumista. Pelkästään lukemalla kertomuksia selviää, että myös päihteidenkäyttö on monen kohdalla jatkunut vanhemmilta saadun mallin mukaan elämäntapaan liittyvänä asiana.

Mukaan pyrittiin ottamaan tarinoita, joissa kirjoittajan näkökulma vaihtelisi: esimerkiksi lapsen näkökulma vanhemman päihteidenkäyttöön, vanhemman näkökulma lapsen päihteidenkäyttöön tai mahdollisesti työoverusten tai ystäväysten välinen, toisen osapuolen päihteidenkäyttöön liittyvä tilanne. Käytännössä kertomusten tapahtumat kuitenkin rajoittuivat lähisukulaisten ja perheenjäsenten välisiin tilanteisiin. Joissakin kertomuksissa tosin kuvataan laajemmin esimerkiksi kyläyhteisön jäsenten suhtautumista päihdeperheen elämään tai perheenjäseniin.

Oikeudenmukaisuus, osallisuus ja voimavarat liittyvät ilmiöinä läheisesti toisiinsa. Esimerkiksi tunnekokemusten sijoittaminen juuri jonkin tietyn ilmiön piiriin kolmesta mainitusta oli ongelmallista. Myös tässä kohden tuli ihmisen olemuksen ja sisäisyyden kokonaisvaltaisuus vastaan. Aiheesta käydyn keskustelun jälkeen päädyttiin keräämään tunteita kaikkien kolmen osakokonaisuuden piiristä. Identiteettiin liittyvät tunneristiriidat sijoitettiin osallisuuden osioon. Identiteetti ja persoonallisuus sinänsä tulivat tärkeiksi osallisuuden alueen kuvaajiksi työskentelyn kuluessa. Ristiriitojen käsittely sen sijaan sijoitettiin voimavarojen piiriin, koska käsitteleminen on yhteydessä ihmisen selviytymiseen.

Useat kirjoittajat kertoivat omaksuneensa elämänsä varrella erilaisia rooleja. Roolit ja näyttelemisen sijoitettiin joko osallisuuden tai voimavarojen käsitteen alle riippuen painotuseroista: Yhtäältä roolien käyttö liittyy ihmisen identiteettiin. Jatkuva näyttelemisen voi esimerkiksi ajanoloon vieraannuttaa ihmistä hänen omasta, aidosta minästään. Hän saattaa myöhemmin joutua etsimään identiteettiään roolien alta, mitä joku kirjoittajista kuvasikin. Toisaalta moni kertoi omaksuneensa jonkin roolin nimenomaan selviytyäkseen. Roolin käyttö luettiin silloin voimavaroihin kuuluvaksi.

7.2 Tutkimusmenetelmä ja analyysi

Koska tässä opinnäytetyössä oli tavoitteena ymmärtää päihteidenkäyttäjän läheisen kokemuksia, oli luonteva lähestymistapa kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusmenetelmän soveltaminen. Kvalitatiivinen tutkimustapa soveltuu ihmisen uskomusten, asenteiden ja käyttäytymisen arviointiin. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistettävyyteen. Myös otos perustuu harkintaan, aineistoksi pyritään valitsemaan mahdollisimman hyvin ja monipuolisesti tutkittavaa ilmiötä edustavaa materiaalia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 65–67.)

Sisällönanalyysi on aineistojen perusanalyysimenetelmä, jonka ideaa käytetään monissa kvalitatiivisen tutkimuksen piiriin kuuluvissa lähestymistavoissa. Sisällönanalyysin avulla voidaan paitsi kuvata aineistoja, myös tavoittaa merkityksiä, seurauksia ja sisältöjä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 165–166.)

Kyngäksen ja Vanhasen (1999) selvityksen mukaan sisällön analyysillä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Analyysin lopuksi muodostetaan käsitejärjestelmä eli tutkittavaa ilmiötä kuvaileva kokonaisuus, jossa esitetään käsitteet, käsitteiden hierarkia sekä niiden mahdolliset suhteet toisiinsa. Tutkijan on ennen analyysin aloittamista päätettävä, analysoiko hän pelkästään dokumentissa selvästi ilmaistua vai myös piilossa olevaa viestintää. Kyngäs ja Vanhanen (1999) kuvaavat prosessiin kuuluvan pelkistämisen tarkoitusta: aineistosta koodataan ilmaisuja, jotka liittyvät tutkimustehtävään. Pelkistettäessä kysytään aineistolta tutkimustehtävän mukaista kysymystä. Pelkistetyt ilmaisut tulee kirjata mahdollisimman tarkasti siten, että aineiston alkuperäiset termit säilytetään. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4–5.)

Koska tämän opinnäytetyön tekijöiden tavoitteena oli ymmärtää läheisten tarpeita ja kokemuksia, huomioitiin myös piiloviestintää tiedostaen samalla, että siihen sisältyy tulkintaa. Hirsjärvi ym. korostavat, että strukturoimattoman aineiston analysointi on vaativaa. Se jättää tutkijalle paljon vapautta aineiston tulkinnassa. (Hirsjärvi ym. 1997, 181, 219.) Tulkittamisen vapaus tuntui kasvattavan vaatimusta työn huolellisesta suorittamisesta. Luotettavuuden maksimoimiseksi oli tärkeää olla mahdollisimman pitkälle uskollinen aineistolle.

Analyysiyksiköksi oli alustavasti valittu virke tai ajatuskokonaisuus. Catanzaron (1988) mukaan useammasta kuin yhdestä lauseesta muodostuva ajatuskokonaisuus voi kuitenkin sisältää myös useamman kuin yhden merkityksen, jolloin pelkistäminen ja kategorioiden muodostaminen voi hankaloitua (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5). Tästä syystä esimerkiksi useita lauseita sisältänyt virke tai pitempi kokonaisuus jaettiin tietyn merkityksen tai ajatuksen sisältäviin lyhyempiin osiin ennen pelkistämistä. Laajan kokonaisuuden pelkistäminen sellaisenaan olisi myös vaatinut jo tässä vaiheessa paljon tulkintaa. Saatut osat pyrittiinkin pelkistämään käyttäen mahdollisimman tarkasti kunkin kirjoittajan omia sanoja siten, että lauseen ydinajatus säilyisi. Epäselviltä tuntuvissa kohdissa palattiin myös kirjan alkuperäiseen tekstiin kontekstin selkiyttämiseksi.

Aineistoa kerättiin aluksi valmiiksi kahdestatoista eri kertomuksesta. Kerättyä materiaalia läpikäydessä jätettiin pois lausumat, joissa jo siihen mennessä toistuneet asiat alkoivat kertautua. Hirsjärvi ym. puhuvat aineiston riittäväyydestä kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Saturaatiolla eli aineiston kylläntymisellä tarkoitetaan sitä, että samat asiat alkavat tulla aina uudelleen vastaan keruun edetessä. Tästä voidaan päätellä materiaalia olevan riittävästi. Aineistoa voidaankin kerätä päättämättä etukäteen, kuinka monta tapausta tutkitaan. Aineistosta ei kvalitatiivisessa tutkimuksessa tehdä päätelmiä yleistettävyyttä ajatellen. Ajatuksena on, että yksityisessä toistuu yleinen. (Hirsjärvi ym. 1997, 182.)

Kyngäksen ja Vanhasen mukaan tutkimuksen tulokset voidaan raportoida esittämällä analyysissä muodostuneet kategoriat. Myös kategorioiden sisällöt tulee kuvata alakategorioiden ja pelkistettyjen ilmaisujen avulla. Suoria laina-

uksia käytetään esimerkkeinä, jotta voidaan osoittaa, minkälaisesta alkupe-
räismateriaalista pelkistyksen ja kategoriat on muodostettu. Lainausten käyttö
lisää myös osaltaan raportoinnin luotettavuutta. (Kyngäs & Vanhanen 1999,
10.)

Hirsjärvi ym. kirjoittavat, että ”hyvissä laadullisissa raporteissa yhdistyy tiheä
aineiston kuvaus tieteelliseen kerrontaan, jossa tutkija sovittaa kirjallisuudesta
tekemiään synteesejä omaan tekstiinsä”. Kuvauksesta tulee ilmetä selvästi,
mikä on tutkittavien puhetta ja mikä tutkija tulkitsevaa ja erittelevää osuutta.
Tulosten esittely ja pohdinta on joustavaa laadullisessa tutkimuksessa. Teo-
reettista, aineiston ja tutkimuskirjallisuuden yhdistävää pohdiskelua voi olla
kunkin luvun yhteydessä. Vaihtoehtoisesti tutkimustulokset voidaan suhteut-
taa kirjallisuuteen käsittelyn lopuksi. Pohdinnassa eli pohtivassa loppuluvussa
tehdyt päätelmät kytetään laajempiin yhteyksiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 268–
269.)

Koska jo tutkittavia ilmiöitä oli kolme, ylä- ja alakategorioita saatiin melko
suuri joukko. Siksi päädyttiin laatimaan yhdestä kutakin ilmiötä edustavasta,
keskeisestä yläkategoriasta kuvio, jossa on nähtävissä pelkistyksen, alakatego-
riat sekä yläkategoria. Lisäksi kaikkien kolmen tutkittavan ilmiön piiristä ke-
rätystä tunneilmaisuuksista sekä itse-yläkategorioiden pelkistyksistä laadittiin
taulukot. Niissä pelkistetyt ilmaisut näkyvät rinnakkain kunkin ilmiön alle
ryhmiteltyinä. Taulukot on esitetty raportin liitteissä numero 2 ja numero 3.

Saadut tulokset pyrittiin esittämään mahdollisimman selkeästi sanallisessa
muodossa. Jo tuloksia avatessa tehtiin jonkin verran tulkintoja ja yhteenveto-
ja. Lisäksi mukaan otettiin suoria lainauksia alkuperäisistä teksteistä.

Aineiston analysoinnin tuloksena saadut yhdistävät kategoriat nimettiin kol-
men tutkittavan ilmiön mukaan. Näiden oikeudenmukaisuuden, osallisuuden
ja voimavarojen yhdistävien kategorioiden alle oli siis muodostunut nuo kaksi
kaikille kolmelle yhteistä yläkategoriaa, joihin yllä olevassa kappaleessa vii-
tattiin. Tunteet-yläkategorioiden alle kerätyt tunnekokemukset kuvastivat
kunkin yhdistävän kategorian luonnetta. Itse-yläkategorioihin liitettiin kutakin
yhdistävää kategoriaa luonnehtiva lisämäärittely jo otsikointivaiheessa. Esi-
merkiksi yhdistävässä osallisuus-kategoriassa itse-yläkategorian lisämäärittely
oli minuus. Jokaisen yhdistävän kategorian alle muodostui lisäksi useita toi-
sistaan poikkeavia yläkategorioita.

8 TULOKSET

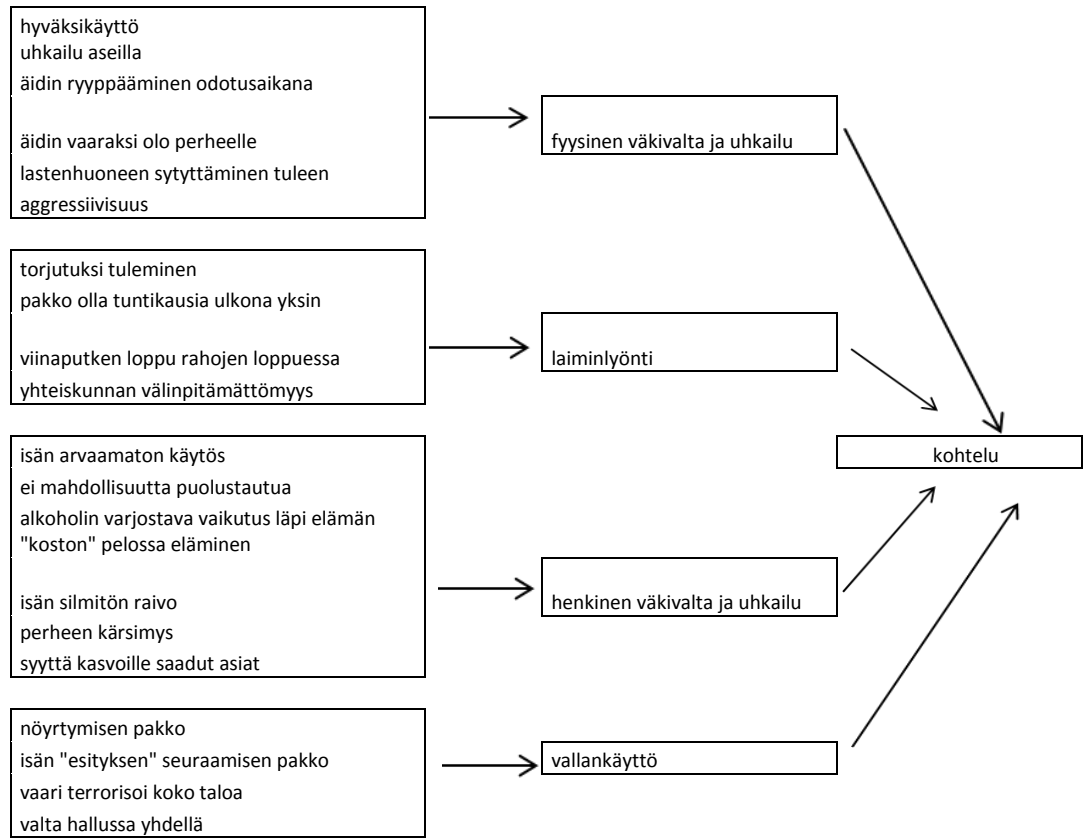
Opinnäytetyön tarkoituksena oli tunnistaa ja nostaa esiin päihteidenkäyttäjän läheisten psyykkisiä ja sosiaalisia tarpeita tarkastelemalla heidän oikeudenmukaisuuden ja osallisuuden kokemuksiin. Tarkoituksena oli myös tunnistaa läheisten voimavaroja. Läheisten tarpeita tunnistettiin tulkitsemalla kuvattuja oikeudenmukaisuuden ja osallisuuden kokemuksia. Kokemusten kautta voitiin tunnistaa myös läheisten voimavaroja.

Seuraavassa kuvataan aluksi erikseen kaikkien kolmen yhdistävän kategorian tuloksia. Sitten tarkastellaan yhdistäville kategorioille yhteisten, tunteet- ja itse-yläkategorioiden tuloksia, joita vertaillaan keskenään. Lopuksi tarkastellaan tuloksia kokonaisuutena ja esitetään niistä tehdyt johtopäätökset.

8.1 Oikeudenmukaisuus

Oikeudenmukaisuuden osiossa keskeisiä asioita olivat ihmisen perusoikeudet, koetut loukkaukset, toimintamahdollisuudet omassa tilanteessa, vastuukysymykset ja mahdollisuus saada hyvitystä tai korjaavia kokemuksia.

Yhdistävän oikeudenmukaisuuden kategorian alle muodostui neljä yläkategoriaa: tunteet, itse – läheisen näkökulma ja toiminta, kohtelu ja vastuu. Jokaista yläkategoriaa kuvataan ja tarkastellaan erikseen. Kohtelu-yläkategorian sisältö on esitetty kuviossa 1. Yläkategorioita tunteet ja itse käsitellään myöhemmin lisää vertailuosiossa.



Kuvio 1. Esimerkki oikeudenmukaisuuden yläkategoriasta.

Läheisten kokemat tunteet liittyivät suurelta osin läheisen osakseen saamaan kohteluun ja vastuuta koskeviin seikkoihin. Pelon tunteista muodostui suurehko kokonaisuus. Jatkuva varuillaan olo, turvattomuuden tunne ja huolestuneisuuden tunteet luettiin pelon piiriin kuuluviksi. Pelon aiheuttaja oli päihteitä käyttävä isä, äiti tai muu läheinen.

Henkisillä tuntosarvilla pystyin jo isän askeleista tai hengityksestä päättämään, millaisessa tilassa hän oli. Jatkuva vahtiminen ja varuillaanolo oli hyvin rankkaa. Vieläkin kärsin kyvyttömyydestä rentoutua ja kehoni yläosa on täynnä lapsuuteni aikaisia lukkoja.

Omenankukkalapsi, 93

Huolta kannettiin esimerkiksi sisaruksista tai toisesta vanhemmasta, johon nähtiin kohdistuvan väkivaltaa. Vihan ja katkeruuden tunteita esiintyi, samoin erilaista voimattomuutta ja lamaantuneisuutta. Murehdittiin ja koettiin elämän valuvan hukkaan. Kuvattiin myös kärsimystä, jolle ei näkynyt loppua.

Syyllisyyden tunne mainittiin usein. Se liittyi päihteidenkäyttäjän tai muun perheenjäsenen esittämiin syytöksiin ja saattoi olla aiheetonta tai ylimitoit-

tua. Omasta voimattomuudesta vaikuttaa asioihin tai kokemuksesta, että on syypää läheisen päihteidenkäyttöön, kannettiin myös syyllisyyttä.

Itse yläkategoriassa kirjoittajat kuvasivat sekä haluaan vaikuttaa asioihin että haluaan keskustella ja selvittää asioita päihteidenkäyttäjän kanssa. Tähän ei useinkaan ollut mahdollisuutta. Riitatilanteita ja niihin väliin menemistä kuvattiin, samoin kuin perheenjäsenten yhteistä rintamaa päihteidenkäyttäjän asioihin saamiseksi.

Erilaiset konfliktit, rajut yhteenotot ja hämmennys tulivat myös esiin. Kuvattiin avun hakemista yhteiskunnan järjestämien palveluiden kautta. Epävakaitten ja vaikeitten olojen vaikutusta omaan käyttäytymiseen kuvattiin esimerkiksi siten, että itselle huonosti kohtelevien seuralaisten valitsemisen selitettiin johtuvan koetuista vaikeuksista. Tällä tavoin pääteltiin huonon kohtelun kierteen jatkuneen. Kuvattiin myös omaa päättelyä toisen ajatusten kulusta, kun tietoa siitä ei ollut mahdollista saada. Halua auttaa päihteidenkäyttäjää ja luottaa häneen kuvailtiin eräissä kertomuksissa.

Minä en silloin vielä ymmärtänyt tätä alkavaa päihdeongelmaa. Kilttiä lasta piti myös järkeväenä lapsena. Hän oli hyvin taitava salailemaan sen, mitä tiesi minun paheksuvan.

Hilma, 91

Kohtelun yläkategorian alle muodostui neljä alakategoriaa, jotka ovat fyysinen väkivalta ja uhkailu, henkinen väkivalta ja uhkailu, laiminlyönti ja valankäyttö.

Fyysinen väkivalta ja uhkailu -alakategoriaan sisältyi kirjoittajien kuvauksia rajuistakin tapahtumista ja väkivallalla uhkaamisista. Lapsessa todennäköisesti suurta pelkoa ja järkytystä aiheuttaneet äidin toistuvat itsemurhayritykset kodissa tai hyväksikäytetyksi joutuminen lienevät niistä ikävimpiä.

Hyväksikäyttö ja siihen liittyvä tukahdutettu häpeäni olivat saaneet minut vihaamaan itseäni.

Kerroin syvälle hautautuneista salaisuuksistani, 79

Äidin autolla ajaminen humalassa ja alkoholin ja lääkkeitten käyttö odotusaikana herättivät vähän varttuneemman lapsen huomion ja ihmettelyn. Kuvattiin myös puukolla ja muilla aseilla uhkailua ja jopa lastenhuoneen sytyttämistä tuleen humalaisen äidin toimesta. Varhaisnuoren, oman perheensä esikoisena, ihmettely siitä, että perheeseen haluttiin yhä lisää lapsia olosuhteista huolimatta, kiinnitti huomiota.

Usein ihmettelin, miksi hankitte niin paljon lapsia, vaikka me kärsimme... Minä en voinut muuta kuin sääliä heidän tulevaa elämäänsä ja toivoa, että kaikki muuttuisi paremmaksi.

Leijonatyttyö, 34

Henkisen väkivallan ja uhkailun alakategoriassa kuvattiin jommankumman vanhemman käytöksen arvaamattomuutta näiden ollessa humalassa. Sekä äidin että isän raivoamista ja huutamista kuvattiin. Syytöksien esittäminen ja uhkailu toistuivat kuvauksissa. Puolustautumista kuvattiin vaikeaksi tai mahdollottomaksi. Jatkuva henkinen paine ja kärsimys leimasi kirjoittajien kokemuksia.

Alkoholi muutti sinut [äiti] hirviöksi ja perheemme sai kärsiä siitä. Uskon, että jokainen perheemme jäsen kärsii siitä loppuelämänsä tavalla tai toisella.

Leijonatyttö, 34

Eräs kirjoittaja sanoi, että koetut vääryydet eivät unohdu. Tilaisuutta asioista puhumiseen päihteitä käyttävän läheisen kanssa ei juuri tarjoutunut. Koskaan ei ollut oikea hetki puhua. Eräs kirjoittaja kertoi elävänsä alituisesti koston pelossa, vaikka jo asui erillään päihteitä käyttävästä vanhemmasta.

Laiminlyönnin alakategoriassa kuvattiin viinaputkien vieneen säännöllisesti vanhemman vaivalla ansaitut rahat. Mihinkään lasten tarpeisiin rahaa ei siten jäänyt käytettäväksi. Eräs laiminlyöty lapsi joutui viettämään tuntikausia ulkona. Sisälle kotiin hän ei päässyt, eikä hänellä ollut lainkaan omaa kotiavainta.

Myös yhteiskunta koettiin laiminlyöväksi ja välinpitämättömäksi. Huumenuoren äiti koki jääneensä ilman apua, vaikka olisi sitä kipeästi tarvinnut sekä lapselleen että itselleen. Hän koki myös, että hänet leimattiin epäonnistuneeksi kasvattajaksi yhteiskunnan palvelujen piirissä.

Vallankäytön alakategoriaan sisältyi kuvauksia mielivallasta, pakottamisista ja nöyryyttämistä. Vaarinsa kanssa samassa taloudessa elävän nuoren opiskelurauha häiriintyi vaarin juomisen takia. Vaari terrorisoi kirjoittajan sanojen mukaan koko taloa. Valta saattoi perheessä olla kokonaan keskittynyt yhdelle henkilölle.

Isä oli kuin tuomion jumala, jolla oli kaikki mahti ja valta hallussaan. Olin puolustuskyvytön häntä vastaan.

Omenankukkalapsi, 97

Mustamaalaamista ja manipulointia kuvattiin eräässä kirjoituksessa. Alkoholisti-isä halusi lapsen puolelleen mustamaalaamalla tämän äitiä. Kuvattiin elämää, jota säätelivät isän mielialat. Erään lapsen oli joka ilta koulusta tultuaan pakko kuunnella humalaisen isän antamia ohjeita ja jonkinlaista saarnaa. Lapsi olisi toivonut kodin olevan rauhan paikka, jossa voi rentoutua koulupäivän jälkeen. Tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista. Kirjoittaja kuvasi saarnaa isän jokailtaiseksi "esitykseksi".

Vastuun yläkategoriaan sisältyi neljä alakategoriaa, jotka olivat itselle kuulumaton vastuu, vastuun laiminlyönti, yhteiskunnan vastuu ja rikosvastuu. Näistä vastuun laiminlyönnin alakategoriaan kertyi eniten lausumia.

Itselle kuulumattoman vastuun alakategoria sisälsi kuvauksia vastuusta, joka ei olisi kuulunut kirjoittajalle. Lapsen oli esimerkiksi nuoresta pitäen tehtävä kaikki itse ja huolehdittava asioistaan ilman vanhempien tukea. Sisaruskataraan vanhin joutui huolehtimaan nuoremmista sisaristaan vanhempien ollessa kykenemättömiä pitämään huolta lapsistaan.

Olen kärsinyt valtavasti näiden vuosien aikana. Tiedätkö, olen ollut "äitihahmona" siskoille, koska he tarvitsivat auttajaa, tukijaa ja kuuntelijaa.

Leijonatyttö, 39

Vastuun laiminlyönnin alakategoriaan kerättiin läheisten kuvauksia päihteitä käyttävistä läheisistä, jotka laiminlöivät heille kuuluvan vastuun. Vastuuksi ymmärrettiin myös normaalien roolien mukainen käytös. Kirjoituksissa kuvattiin vanhempien kyvyttömyyttä huolehtia lapsistaan, antaa heille turvaa tai rakastaa heitä. Rehellisyyden puutetta kuvattiin samoin kuin juomisen salailua.

Alkoholia käyttävien olisi hyvä olla rehellisiä lapsilleen. Sellaisia asioita ei voi salata, ne tulevat esiin, vaikka jäljet yrittäisi peittää kuinka huolella. Lapset antavat paljon anteeksi vanhemmilleen ja puhumisen avulla voi välttää monen trauman syntymisen.

Omenankukkalapsi, 99

Erään perheen isä muutti pois kotoa vaimonsa juomisen takia. Lapset jäivät heistä huolehtimaan kykenemättömän äidin hoiviin. Vaari joi ja käyttäytyi niin, että muu perhe, lapsenlapset mukaan lukien, koki tämän suorastaan terrorisoivan heitä.

Yhteiskunnan vastuun alakategoriaan tuli kuvauksia yhteiskunnan toimijoista. Sosiaalipalvelujen kautta ei ollut saatu toivottua apua. Sosiaalivirkailija ei ollut ymmärtänyt huumenuoren äidin kaipaaman avun laatua. Sisarusparven vanhin joutui ottamaan yhteyttä koulukuraattoriin nuorempien sisarustensa asioissa ja toimi näin myös vanhempiensa sijaisena huoltajan tehtävissä.

Tunsin huonosti sosiaalipalveluita, mutta toivoin heidän tarjoavan jotakin kuntoutusta, kerhotoimintaa, terapiaa, mitä tahansa. En saanut sosiaalivirkailijaa käsittämään, että en halunnut tyttärelle rahaa vaan seuraa ja toimintaa. Palveluja ei löytynyt.

Hilma, 93

Rikosvastuun alakategoriaan sisällytettiin selkeästi rikoksen tunnusmerkit täyttäviä tapauksia. Sellaisia olivat ladon sytyttäminen tuleen vaarin toimesta, lastenhuoneen sytyttäminen tuleen, poliisien lukuisat käynnit humalaisen äi-

din takia ja vanhemman autolla ajo päihtyneenä. Myös esimerkiksi väkivalta ja aseilla uhkailu olivat tällaisia asioita.

8.2 Osallisuus

Osallisuuden osion tärkeimpiä asioita olivat ihmisen minuus, persoonallisuuden rajat, ja yhteys omiin tunteisiin. Itsensä tunteminen tärkeäksi ja arvokkaaksi, tiedon saanti, kuulluksi tuleminen, kuuluminen sosiaalisen kokonaisuuteen ja siinä kunnioitetuksi ja hyväksytyksi tuleminen liittyivät edellisiin. Läheinen nähtiin subjektina, jolla tulisi olla ajattelun, päätöksenteon, toiminnan ja vaikuttamisen vapautta. Nämä asiat liittyivät itsemääräämisoikeuteen.

Yhdistävän osallisuuden kategorian alle muodostui viisi yläkategoriaa: tunteet, itse – minuus, tarve, ristiriidat ja sosiaalinen vuorovaikutus. Kaikkia viittä yläkategoriaa käsitellään seuraavassa erikseen. Tunteiden ja itsen yläkategorioihin palataan vielä myöhemmin vertailuosiossa.

Osallisuuden alueen tunteet -yläkategoriassa esiintyi eniten pelon ja häpeän tunteita. Viha ja raivo, kauna sekä katkeruus nousivat myös esiin. Pelkoja olivat esimerkiksi kiintymisen ja menettämisen pelko. Ihmisten vihaisuuden pelkääminen mainittiin myös.

Kuvattiin omaan minuuteen ja voimattomuuteen liittyviä tunteita: pienuuden ja avuttomuuden tunnetta, vääristyneisyyden tunnetta ja loppuunkulumisen tunnetta. Kuvattiin tunnetta, että ei voi luottaa keneenkään, ei itseensäkin kovin paljon. Kärsimys, sisäinen kivun tunne ja pettymys nousivat myös esiin. Tukahdutettuja tunteita olivat häpeä, viha ja raivo. Ilon tukahtuminen mainittiin myös.

Koska olin varttunut alkoholistiperheessä, sisimpääni oli jäänyt paljon vihaa, kaunaa ja kipua.

Tunsin itseni arvottomaksi, 89

Itse-yläkategorian alle muodostui kolme alakategoriaa, jotka olivat itseviha, identiteetti ja roolit. Vaikka itseviha on tunne, tuntui se sanana luonnehtivan hyvin niitä ilmiöitä, jotka luokiteltiin sen piiriin kuuluviksi.

Itseviha-alakategoriaan lukeutui paitsi kuvauksia itsensä vihaamisen tunteista myös voimakkaampia ilmaisuja aina itsemurha-ajatuksiin asti. Mainittiin itsensä vialliseksi tunteminen ja ajatus, ettei ansaitse paikkaa maailmassa. Puututtiin rankaisevasta sisäisestä äänestä ja armottoman tuomion äänestä. Kun oli huomattu itsessä samankaltaisia piirteitä kuin päihteitä käyttävässä vanhemmassa, vihattiin niitä sekä vanhemmassa että itsessä.

Miten vihaankaan löytämäni samanlaisuutta - ivaasi naurussani, kovuuttasi käskyissäni, kiivauttasi kiroilussani.

Anteeksianto, 41

Identiteetti-alakategoria oli puhutteleva, sillä siinä tuli selvästi esiin kirjoittajien käsitykset omasta itsestään. Koettua oman minuuden heikkoutta kuvattiin eri tavoin: itsetunto oli nollalukemissa, toiset saattoivat kävellä ylitse, teetettiin työpaikalla itselle kuulumattomia töitä ja koettiin, että oli tultu valetuksi tietynlaiseen muottiin. Tunnistettiin pelon ja häpeän muovaava voima.

Elämä pelon ja häpeän keskellä muovasi minusta pyöreän, poislihahtavan lasikuulan.

Anteeksianto, 41

Kirjoittajat kuvasivat, että olivat kykenemättömiä esittämään omia mielipiteitään tai mitään jyrkkiä kannanottoja. Omat mielipiteet koettiin arvottomiksi. Pelättiin erimielisyyksiä ja välteltiin konflikteja selittelemällä ja sovittelemalla loputtomiin. Kuvattiin monien muuttojen aiheuttamaa ujoutta, hiljaa olemista ja riippuvaisuutta toisten hyväksynnästä. Kuvatut erilaisuuden tunne sekä vapautuneisuuden ja luontevuuden puute tuntuivat heijastavan epävarmuutta ja vieraantuneisuutta omasta itsestä.

Roolit-alakategoriaan kertyi kuvauksia minuuden hukassa olemisesta ja näyttelemisestä. Kuvattiin kyvyttömyyttä ilmaista, kuka on ja osaamattomuutta olla oma itsensä. Kuvattiin tietämättömyyttä siitä, kuka on ja millainen on. Kerrottiin minuudesta roolikerrosten alla, todellisen olemuksen etsimisestä ja itseluottamuksen teeskentelystä. Esiin nousi myös kyllästyminen roolien vetämiseen ja näyttelemiseen. Kuvattiin elämää, joka oli näyttelemistä, ei elämistä.

Olen näytellyt paljon enemmän kuin elänyt.

Olen hiljalleen ruvennut etsimään todellista olemustani – minuuttani – roolikerrosten alta.

Omenankukkalapsi, 93

Tarpeitten yläkategoriaan tuli kirjoittajien itsensä selkeästi ilmaisemia kaipuun kohteita ja tarpeita. Huomion, läheisyyden, turvallisuuden, äidin ja normaalien vanhempien kaipuu olivat löytyneitä ilmaisuja. Tarpeiksi nimettiin turvallisuuden ja hoivan tarpeet. Kiitoksen ja hyväksynnän ostaminen tulkittiin myös tarpeitten ilmaisuiksi.

En olisi koskaan vahingoittanut itseäni, mutta halusin huomiota ja turvallista syliä hinnalla millä hyvänsä.

Omenankukkalapsi, 101

Vaikka kategoriasta tuli suhteellisen pieni, haluttiin se pitää erillisenä, koska opinnäytetyn tarkoituksena oli nimenomaan selvittää läheisten tarpeita. Tulokinnan ja päättelyn kautta läheisten mahdollisia tarpeita voitiin nimetä lisää muissa yhteyksissä.

Ristiriidat -yläkategoriaan kerättiin erilaisia ilmaisuja, joissa havaittiin jonkinlaista ristiriidan tuntua. Viestimiseen ja vuorovaikutukseen liittyivät vastavuo-

roisuuden kokeminen outona ihmissuhteessa samoin kuin pyyteettömän rakkauden kokeminen outona ihmissuhteessa.

Olen loitontunut alkuperäisestä perheestäni. Teeskentelin itsetuottamusta ja sanoin itselleni, että olen joka tapauksessa arvokas tavoitellessani uusia, terveitä ystäviä. Ihmissuhteet, joissa toimivat vastavuoroisuus ja pyyteetön rakkaus, tuntuivat hyvin oudoilta aluksi.

En osannut rentoutua, 91

Kuvattiin koettuja ristiriitoja tunteissa, ajatusten ja koetun todellisuuden välillä, minuudessa ja vastuissa. Omaan minuuteen liittyi ristiriitoja. Ei esimerkiksi haluttu muistuttaa vihattua henkilöä ja ihmeteltiin omaa, omaksi koettuun tyyliin sopimatonta käytöstä.

Vihan, pelon ja rakkauden sovittamaton ristiriita näkyy myös yrittäessäni ymmärtää itseäni ja käyttäytymistäni.

Anteeksianto, 41

Ilmeni myös eri ihmisiin sitoutumiseen liittyviä ristiriitoja ja ristipainetta sekä ristiriitoja erilaisia toimintavaihtoehtoja valitessa.

Kesän aikana huomasin, että jos ryhdyn taas hoitamaan aikuista lasta, kaikki muu elämässäni avioliiton lisäksi jää: työ, ystävät, harrastukset.

Hilma, 95

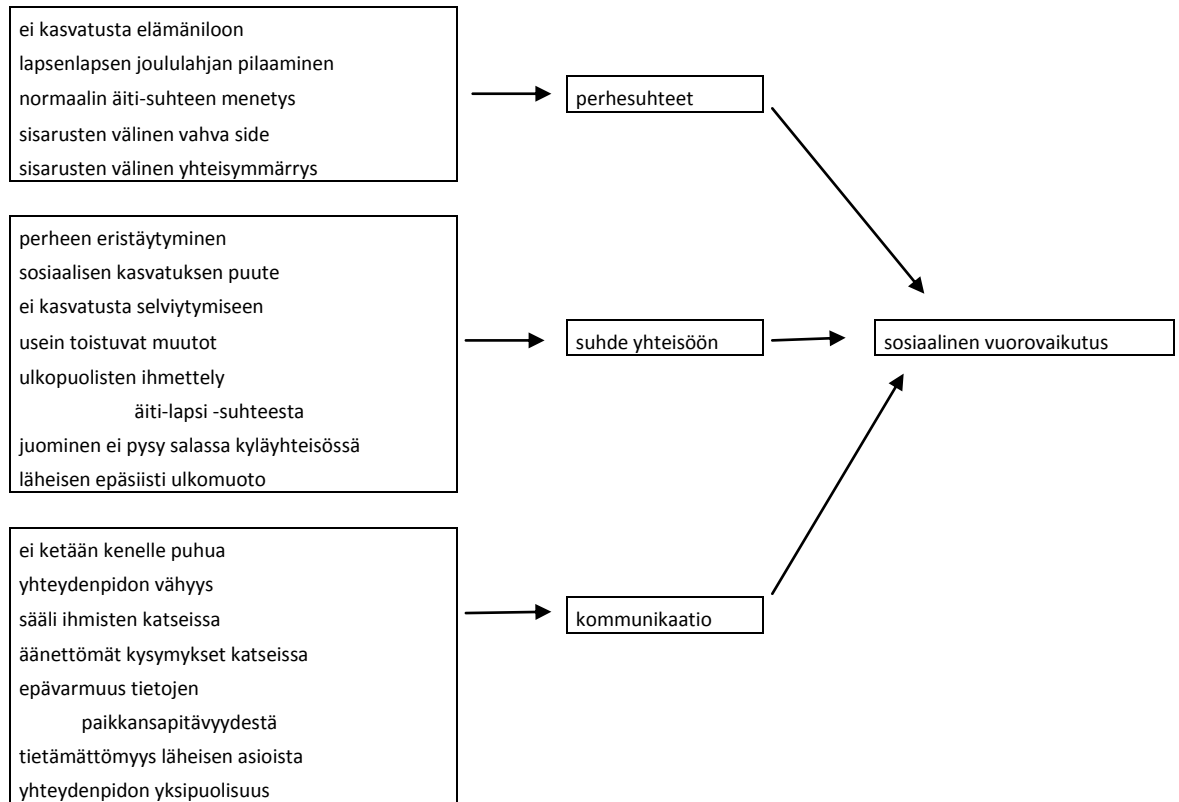
Sosiaalinen vuorovaikutus-yläkattegoria, joka on esitetty kuviossa 2, jakautui kolmeen alakategoriaan, jotka olivat perhesuhteet, suhde yhteisöön ja kommunikaatio. Perhesuhteet ja suhteet ympäröivään yhteisöön haluttiin erottaa toisistaan, vaikka ne osin olivat lähellä toisiaan.

Perhesuhteet-alakategoriaan sisältyi kuvausta saadun kotikasvatuksen puutteista: kotona ei ollut kasvatettu sosiaaliseen kanssakäymiseen, vaikeuksista selviytymiseen eikä elämäniloon. Kun vanhempi tai molemmat vanhemmat käyttivät alkoholia, oli sisarusten keskinäinen suhde tärkeä. Koettiin, että oli menetetty normaali äitisuhde. Kuvattiin äidin ja tyttären yhteisen harrastuksen menettämistä tyttären alettua käyttää huumeita. Joulukuun liittyi ikäviä muistoja, kun vaari oli pilannut lapsenlapsensa joululahjan humalassa ollessaan.

Suhde yhteisöön -alakategoriassa näkyi perheen eristäytyminen muusta yhteisöstä. Myös tiheään toistuneista muutoista kerrottiin. Sosiaalisen kanssakäymisen oppimiseen ei kotoa ollut saatu eväitä. Kun juovan äidin suhde lapsiin oli huono, ulkopuoliset ihmiset ihmettelivät asiaa. Juomisen kuvattiin olevan kyläyhteisössä julkinen salaisuus. Kuvattiin häpeää, jota koettiin haettaessa läheistä kylän pubista. Läheisen epäsiistiä ulkomuotoa hävettiin myös.

Kun vierailimme sukulaisten luona, isä tiputti humalapäissään ruoat lattialle ja kaatoi kahvikupit.

Omenankukkalapsi, 100



Kuvio 2. Esimerkki osallisuuden yläkategoriasta.

Kommunikaatio-alakategoria sisälsi kuvauksia sekä vastaanotetuista viesteistä että tilanteista, joissa päihteitä käyttävän läheisen kanssa viestiminen oli melkein kokonaan yksipuolista. Kun toiselta ei saanut tietoja, oli tehtävä oletuksia ja yritettävä arvata toisen tunteita ja ajatuksia. Tähän liittyi paljon epävarmuutta. Kuvattiin myös tilannetta, jossa ei ollut ketään kenelle puhua. Vaikka ei välttämättä oltu paljon tekemisissä muitten ihmisten kanssa, oli ihmisten katseista luettavissa kysymyksiä ja sääliä. Kanssakäymisen kaipuu mainittiin myös.

Vaikka kaipasin läheisyyttä ja kanssakäymistä, pelkäsin hirveästi antaa kenenkään tuntea itseäni.

Kaipasin pelastusta, 87

8.3 Voimavarat

Voimavaroihin liittyviä tärkeimpiä asioita olivat terveys ja subjektiivinen kokemus terveyden tilasta. Terveys ymmärrettiin kokonaisvaltaisesti. Terveysteen liittyivät läheisesti selviytyminen, elämänhallinta ja voimaantumisen. Tunneresurssit, tunteiden purkaminen ja käsittely sisältyivät aihepiiriin. Myös tavoitteet, motivaatio, tulevaisuuteen suuntautuminen, toivo ja anteeksianto olivat osa aihepiiriä.

Yhdistävän voimavarojen kategorian alle muodostui kaikkiaan seitsemän yläkategoriaa: tunteet, itse – selviytyminen, hyväksyminen, ilmaisu, yksilölliset eheyttävät asiat, roolit ja mielikuvat sekä sosiaalinen tuki. Jokaista seitsemää yläkategoriaa käsitellään erikseen.

Yläkategorioita tunteet, itse, hyväksyminen ja yksilölliset eheyttävät asiat käsitellään jokaista erikseen. Kolmea muuta yläkategoriaa, ilmaisu, roolit ja mielikuvat sekä sosiaalinen tuki, käsitellään yhdessä omana kokonaisuutenaan. Yläkategoria tunteet on esitetty kuviossa 3. Tunteet ja itseyläkategorioihin palataan myöhemmin vertailuosiossa.

Voimavarojen alueen tunteet -yläkategoria sisälsi varsin myönteisiä tunteita. Myönteisyyden tunne mainittiin erikseen yhtenä tunteista. Muita samantapaisia olivat esimerkiksi kiitollisuuden, toiveikkuuden, rakkauden ja onnellisuuden tunteet. Kuulluksi tulemisen tunne tuli esiin. Helpotuksen ja vapautumisen tunteista kirjoitettiin. Vihasta vapautuminen ja syyllisyydestä vapautuminen mainittiin erikseen.

Koin valtavan helpotuksen tunteen kun kuulin ensimmäistä kertaa: ”Sinä et sitä aiheuttanut, sinä et sitä voi parantaa, sinä et sitä voi hallita.” Tajusin, että jonkun muun sairaus ja käyttäytyminen eivät olleet minun vastuullani.

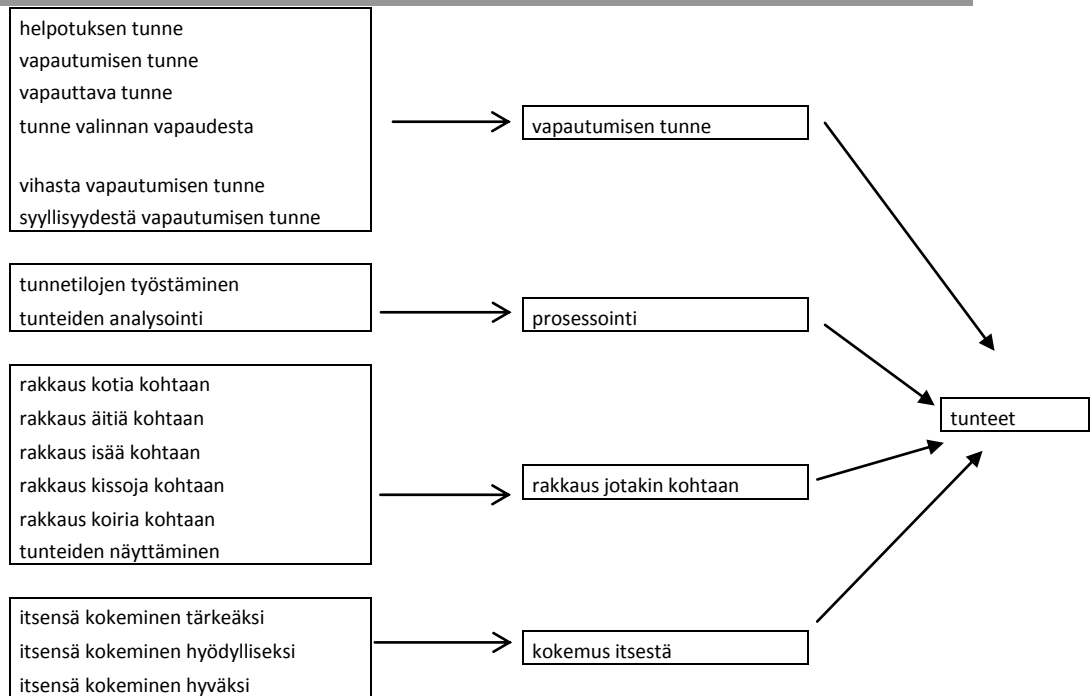
Kerroin syvälle hautautuneista salaisuuksistani, 79

Esiintyi myös omaan minuuteen liittyviä tunteita: itsensä tärkeäksi ja hyödylliseksi kokemisen tunteet ja itsensä kokeminen hyväksi. Mainittiin myös murehtimisen, yksinäisyyden ja itsekkyyden tunteet, joista ainakin kahteen jälkimmäiseen voi sisältyä myös myönteinen puoli. Murehtiminen puolestaan voi liittyä asioiden työstämiseen, mikä tuo mieleen myös sanan surutyö.

Minun on saatava olla hieman itsekäs ja pystyttävä tekemään asioita, joista pidän.

Omenankukkalapsi, 105

Tunteita, jotka tuntuivat antavan voimaa ja ryhtiä ihmiselle, olivat selviytymisen pakko ja pärjäämisen pakko. Vihan tunne ja näyttämisen halu tulivat myös esiin. Puhuttiin myös tunnetilojen työstämisestä ja tunteiden analysoinnista.



Kuvio 3. Esimerkki voimavarojen yläkategoriasta.

Esiin nousi monia sellaisia tunteita, joista huokui luottamus tulevaisuuteen. Tällaisia olivat tunne valinnan mahdollisuudesta ja kasvun mahdollisuuden tunne. Selviytymisen tunne, voittajana selviytymisen tunne sekä päättävyyden, varmuuden, ylpeyden ja pystyvyyden tunteet olivat sävyiltään voimakkaita. Normaaliuden tunne ja mielekkyyden tunne tulivat myös mainituiksi.

Tällä hetkellä olen onnellinen. Tuntuu hienolta huomata selvinneensä näistä koettelemuksista voittajana.

Leijonatyttö, 40

Yläkategorian itse alle muodostui viisi alakategoriaa, joiden otsikot ovat vuorovaikutus, hyvinvointi, toivo, voimaantuminen ja arvot.

Vuorovaikutus-alakategoriaan sisältyi kuunteleminen ja kuuntelemaan oppiminen. Mainittiin myös kyky puhua lähes kaikesta sekä vastaavasti puhumaan oppiminen. Vuorovaikutukseen luettiin myös tunteiden näyttäminen ja huumori.

Kun en pelännyt, onnistuin kuuntelemaan ja oppimaan paljon.

Kaipasin pelastusta, 88

Pystyimme puhumaan lähes kaikesta ja huumorintajusi oli mielellön. Meillä oli hauskaa yhdessä.

Leijonatyttö, 36

Hyvinvoinnin alakategoriassa puhuttiin itsensä moittimisen vähenemisestä ja itsensä hoitamisen merkityksellisyydestä. Itsehoito-ohjelmaakin joku kertoi itselleen räätälöivänsä intuition pohjalta. Oli kokemus fyysisen kunnan ko-
hoamisesta ja ajan antamisesta toisille. Ilmaisukeinon löytyminen ja ylpeys toipumisen eteen tehdystä työstä mainittiin.

Toivo-alakategoriaan löytyi ilmaisia toiveikkaasta suhtautumisesta tulevaisuuteen ja ajatus uuden kasvun mahdollisuudesta. Ilmaistiin toivo turvallisuudesta ja tavallisesta kodista. Ajatus, että tulevaisuudessa voisi jälleen nähdä läheistä, josta oli tämän päihteenkäytön takia erossa, antoi toivoa.

Voimaantuminen-alakategoria sisälsi vahvoja kokemuksia. Tuotiin esiin esimerkiksi varmuus omasta pystyvyydestä. Todettiin myös, että haluttiin onnistua. Oli saatu onnistumisen kokemus, kun oli kyetty estämään väkivaltatilanne. Oli pystytty rauhoittamaan raivoava isä. Myös realistinen suhtautuminen selviytymiseen vain omassa varassaan tuli esiin: ei ollut itsekseen selviytymisen kuvitelmaa. Oli vapauduttu syyllisyydestä ja selviydytty voittajana vaikeuksista.

Koska itse näin, mitä päihdeongelmaisen kanssa eläminen oli, päätin, ettei oman perheeni tarvitsisi sellaisesta koskaan kärsiä.

Helinä, 26

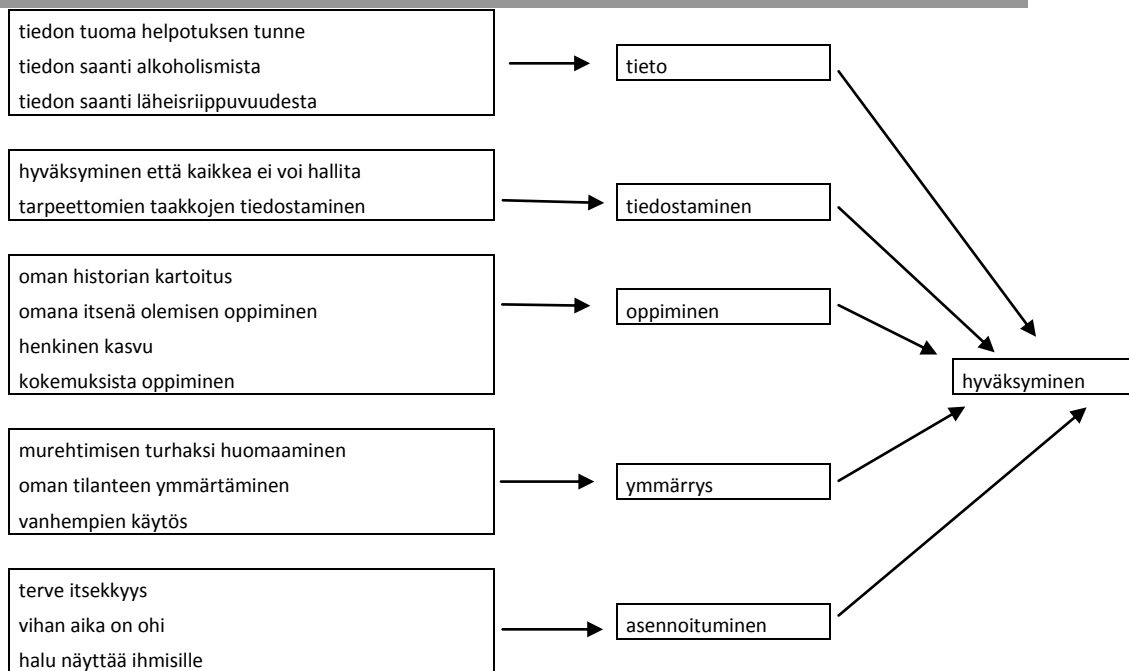
Arvot-alakategoriaan tuli asioita, joiden varaan rakennettiin omaa elämää. Eräs kirjoittaja puhui elämänarvojen asettamisesta tärkeysjärjestykseen. Puhuttiin rehellisyyden oppimisesta ja välittämään oppimisesta. Kuvattiin yhteiselämän palasten kokoamista ja uuden rakentamista kestävämmälle pohjal-
le. Tuli esiin myös usko siihen, että vanhempi ei tehnyt tahallaan pahoja ja vahingoittavia tekoja humalassa ollessaan. Myös oman itsen arvostaminen tuli esiin esimerkiksi niin, että kuvattiin itsensä hyväksi ja tärkeäksi kokemista.

Olen oppinut asettamaan elämänarvoni tärkeysjärjestykseen, kuuntelemaan ja puhumaan asioista, olemaan rehellinen ja ennen kaikkea olen oppinut välittämään ja myös näyttämään sen.

Leijonatytty, 39

Hyväksyminen-yläkatgoria käsitti seitsemän alakategoriaa: tieto, tiedostaminen, työstäminen, oppiminen, ymmärrys, asennoituminen ja anteeksianto. Katgoria oli laaja ja sisälsi tärkeimmiksi katsomiamme voimavarojen yhdistävään katgoriaan lukeutuneita asioita. Ilmaisuu hyväksyminen kuvasi mielestämme hyvin tätä katgoriaa. Ajattelimme niin, että ennen kuin ihminen voi hyväksyä jonkin asian, hänen on käsiteltävä sitä ja perusteltava myös itselleen, miksi hän voi sen hyväksyä. Erot eri katgorioiden välillä olivat niin hiuksenhienoja, että monet kirjoittajien kuvauksista olisi voinut sijoittaa johonkin toiseenkin alakatgorioista. Yläkatgoria hyväksyminen on esitetty kuviossa 4.

Läheinen päihteidenkäyttäjän varjossa



Kuvio 4. Esimerkki voimavarojen yläkategoriasta

Tieto -alategoria sisälsi sekä kuvausta tiedon alkulähteistä että sen aiheista. Myös tunteita kuvattiin. Tieto oli esimerkiksi tuonut helpotuksen tunteen. Tiedon saanti koettiin jopa ratkaisevan tärkeäksi asiaksi. Mainittiin myös kaksi konkreettista tiedon lähdettä: Melody Beattien kirja läheisriippuvuudesta ja Tommy Hellstenin kirjoittama Virtahepo olohuoneessa -kirja.

Siitä kirjasta alkoi minun toipumiseni. Mitä enemmän sain tietoa psykologiasta, alkoholismista ja läheisriippuvuudesta, sitä paremmin yhdistelin ja käsitelin asioita.

Omenankukkalapsi, 102

Tiedostaminen-alategoria liittyi läheisesti tietoon. Siihen kuului kuitenkin sävyllään vähän erilaisia asioita. Esimerkiksi levottomuuden merkkien huomioiminen läheisessä auttoi erästä kirjoittajaa huomaamaan, milloin päihteen käyttö taas oli alkamassa. Tämä oli eräänlaista kokemuksen antamaa tietoa. Tiedostettiin oma liiallinen vastuuntuntoisuus ja tarpeettomat taakat. Hyväksyttiin, että kaikkea ei voi hallita.

Työstäminen -alategoriassa oli kuvattu prosessointia: muistojen työstämistä ja tunnetilojen työstämistä sekä uusien näkökulmien löytämistä. Tunteiden analysointia ja trauman välttämistä puhumalla kuvattiin.

Vanhan koulupihan läpi kulkiessani huomasin, miten ison niivaskan muistoja ja tunnetiloja olin työstänyt.

Omenankukkalapsi, 103

Oppiminen-alakategoria oli lähellä tiedostamisen kategoriaa. Siihen sisältyvissä kuvauksissa puhuttiin oman historian kartoituksesta, terapeuttisesta retkestä kohti itsetuntemusta, omana itsenään olemisen oppimisesta ja henkisestä kasvusta. Erikseen mainittiin oppiminen sinänsä. Puhuttiin myös kokemuksista oppimisesta.

Ymmärrys-alakategoriaan sisältyi sekä oman itsen ymmärtämisen että toisten ihmisten ymmärtämisen kuvauksia. Kuvattiin ymmärtämisen tuloksena saavutettua kiitollisuutta alkoholistiperheessä kasvamisesta. Kuvattiin, kuinka ymmärrettiin vanhempien käytökseen johtaneita syitä ja tajuttiin vanhemman taustoja. Oli saavutettu syvempi ymmärrys isää kohtaan. Kuvattiin oman tilan ymmärtämistä ja oman erillisyyden ymmärtämistä. Hyväksyttiin, että toisten ihmisten tuki ja heidän osoittamansa ystävällisyys olivat omassa elämässä tarpeen. Kerrottiin myös murehtimisen turhaksi huomaamisesta.

Panin merkille, että tuhlasin 80 % energiastani murehtimalla asioita, joita en voinut hallita tai muuttaa.

En osannut rentoutua, 89

Asennoitumisen-alakategoriassa kuvattiin elämänfilosofiaa, tehtyjä valintoja ja suhtautumista asioihin. Terve itsekkyys ja halu näyttää ihmisille tulivat esiin. Kuvattiin päättäväisyyttä välttää päihdeongelmat omassa perheessä. Joku kuvasi itsemurhalla uhkaamisen käyttöä aseena. Kuvattiin vapautumista toisten arvostelemisen pakosta ja todettiin vihan ajan olevan ohi. Todettiin omaksutun terveen suhtautumisen epäonnistumisiin ja kerrottiin päivä kerrallaan elämisestä.

Haluan ehkä myös jotenkin näyttää ihmisille, että olen toista maata kuin "se retale".

Anteeksianto, 39

Anteeksianto-alakategoriassa oli kuvausta siitä, miten oli päädytty antamaan anteeksi päihteidenkäyttäjälle. Erikseen puhuttiin anteeksi antamisesta isälle ja vanhemmille. Syyllistämisen välttäminen kuvasi omaa suhtautumista. Kun ei syyllistä toisia turhaan, ei myöskään kerry anteeksi annettavaa niin paljon.

Askel syvempään ymmärrykseen otettiin silloin. Sillä hetkellä isäni sai paljon anteeksi.

Anteeksianto, 41

Yksilölliset eheyttävät asiat -yläkategoriaan muodostui kuusi alakategoriaa: suhde, rakkaus, turvan antaja, luonto, nautintoaine ja aktiviteetti. Suhde ja rakkaus erotettiin toisistaan, koska kirjoituksissa tuli esiin muitakin rakkauden kohteita kuin toinen ihminen.

Suhde-alakategoriaan sisältyi kuvauksia suhteesta päihteidenkäyttäjään ja kuvauksia suhteen laadusta. Muitakin ihmissuhteita kuvattiin. Suhteisiin luettiin myös suhde omaan itseen. Oli kuvausta suhteesta omaan äitiin, joka käytti al-

koholia. Vaikka äiti humalassa ollessaan saattoi olla hirviömäinen, oli hän selvänä ollessaan erilainen. Kuvattiin ylpeyttä äidin saavutuksista, kun tämä sai ajokortin ja opiskeli. Ylpeä saattoi olla myös äidin sosiaalisista avuista. Kuvattiin myös jokailtaista hyvänyönsuukkoa. Myönteiset asiat ja myönteiset muistot antoivat voimaa ja auttoivat kestäämään. Yhteinen huumori oli tärkeä asia.

Muistoissa säilyy myös se, kun toin ensimmäisen poikaystäväni kotiin. Olit siivonnut koko päivän ja leiponut pullaa. Sinäkin halusit kaiken näyttävän hyvältä ja halusit minun olevan onnellinen.

Leijonatyttö, 36

Kuvattiin yhdessä pysymistä liitossa ja suhteessa olevaa rakkautta. Ihana aviomies auttoi jaksamaan. Yksinäisyyden voima, lempeät ajatukset ja kyyneleet kuvastivat suhdetta omaan itseen.

Rakkaus-alakategoria sisälsi kuvauksia rakkaudesta ja sen kohteista. Mainittiin rakkaus kissoja ja koiria kohtaan. Kerrottiin hoivaamisvietin kohdistumisesta eläimiin. Mainittiin myös rakkaus kotia kohtaan.

Rakastin kotiani lapsena enemmän kuin mitään muuta, vaikka siellä sattuihin kaikenlaista ikävää.

Hoivaamisvietini kohdistuu eläimiin, rakastan kissoja ja koiria.

Omenankukkalapsi, 103, 105

Turvan antaja -alakategoriaan tuli erilaisia asioita, joiden kautta läheinen sai turvaa tai jotka muuten liittyivät turvallisuuden kokemiseen. Konkreettisiksi turvan antajiksi nimettiin lelut, koti ja työpaikka. Päihteidenkäyttäjistä erillään asuminen, muutto, mummolaan tai isän työpaikalle pakoon pääsy varmistivat välittömän turvallisuuden. Koettiin turvaa myös silloin, kun elämä kaikkineen oli mallillaan.

Luonto-alakategoriaan sisältyi luontoelämyksiä ja muistoja. Kuvailtiin kevään vihreitä versoja ja kasvillisuutta. Vuodenaikojen rytmi ja lumipeitteen terapeuttilinen vaikutus mainittiin. Eläimistä kerrottiin. Muistot kesäpäivistä olivat jääneet mieleen.

Kevään vihreät versot taas saivat mieleni toiveikkaaksi ja niiden alkuvoima vakuutti minulle, että oli olemassa uusi kasvun mahdollisuus.

Omenankukkalapsi, 98

Nautintoaine-alakategoriaan sisältyi aistimuksia ja kuvauksia nautintoaineista. Ruoan kuvattiin lievittävän sekä fyysisiä että psyykkisiä kipuja. Ruoka auttoi myös unohtamaan ikävät asiat ainakin hetkeksi. Alkoholi itsetunnon kohottajana mainittiin. Se auttoi myös unohtamaan ankean elämän. Myös kahvin tuoksu ja vadelmakiisselin tuoksu mainittiin.

Muistelen kesäpäiviä, jotka tuoksuivat kahvilta ja vadelmakiisseliltä.

Omenankukkalapsi, 104

Aktiviteetti-alakategoriassa oli kuvauksia pitkistä kävelylenkeistä metsissä ja meren rannalla. Puhuttiin harrastuksista ja mielekkäiden asioiden tekemisestä. Puutarhan vaikutusta mieleen kuvattiin.

Suuri puutarhamme auttoi minua toipumaan: koin hyvän haltiataren hipaisuja, kun hengitin omenankukkien tuoksua.

Omenankukkalapsi, 98

Yläkategorioita ilmaisu, roolit ja sosiaalinen tuki käsitellään tässä seuraavassa yhteisesti, koska mikään kategorioista ei ollut kovin laaja. Roolit ja mielikuvat -yläkategoriaan tuli kaksi alakategoriaa, ja sosiaalinen tuki -yläkategoriaan kolme.

Ilmaisu-yläkategoriassa kuvattiin itseilmaisun keinoja, joista selvimmin nousi esiin kirjoittaminen. Kirjoittamista oli päiväkirjan pitäminen, pienten kertomusten ja runojen laatiminen, tunteiden kirjoittaminen runontapaisiksi ja tunteiden kirjoittaminen kertomuksiksi. Puhuttiin pahan olon siirtämisestä paperille ja muistojen läpikäymisestä kirjoittaessa. Sanat mainittiin erikseen: sanojen siivillä lennettiin hetkeksi pois kurjuudesta. Kirjoittamista myös kuvattiin itsehoitona. Muut ilmaisukeinot mainittiin yleisesti puhuttaessa ilmaisukeinon löytymisen tärkeydestä.

Aloin kirjoittaa tunteeni pieniksi kertomuksiksi ja runontapaisiksi.

Anteeksianto, 39

Roolit ja mielikuvat -yläkategoria jaettiin kahteen alakategoriaan, jotka olivat selviytymisroolit ja mielikuvat.

Selviytymisroolit -alakategoriassa kirjoittajat nimesivät selviytymisrooleiksi vetäytyjän roolin, sovinnonrakentajan roolin, sovittelijan roolin ja vetäytyvän lapsen roolin. Puhuttiin myös tilannekohtaisista rooleista.

Lapsena vuorottelin kahta pääroolia, olin vetäytyjä tai sovinnonrakentaja tilanteen mukaan.

Omenankukkalapsi, 93

Mielikuvat -alakategoriassa kerrottiin ilmapiiristä, mielikuvista ja ajatuksista. Mainittiin normaaliuden ilmapiiri ja pimeyden turvallinen piilo. Mielikuvat nimettiin vapauttavan tunteen antajiksi. Ajatus rakkaudesta äitiä kohtaan ja ajatus rakkaudesta isää kohtaan mainittiin. Myös kuvitelmaa juovan isän kuolemasta kuvattiin.

Toivoin, että isäni kuolisi. Näin hän antaisi äidilleni ja minulle vapauden ja mahdollisuuden normaaliin elämään. Isäni haudalle veisin vaatimattomia, mutta ihan nättejä keltaisia kukkia. Ajatus isän kuolemasta antoi vapauttavan tunteen, josta tunsin syyllisyyttä.

Omenankukkalapsi, 96

Sosiaalinen tuki -yläkategoria jaettiin kolmeen alakategoriaan: läheiset, vertaistuki ja ryhmät ja ammattiauttajat. Vertaistukeen luettiin kolmannen sektorin piirissä toimivat vertaisryhmät. Hoidolliset ryhmät luettiin puolestaan ammattiavun piiriin kuuluviksi.

Läheiset -alacategoriassa oli kirjoittajien mainintoja ystävistä, poikaystävistä, isoäidistä ja sisaruksista tuen antajina. Kerrottiin läheisistä väleistä ja huolenpidosta sisarusten kesken. Myös muistoista saattoi keskustella siskojen kanssa. Poikaystävä tuki ja kuunteli, ja ystävä oli aina kriittisinä hetkinä tukemassa ja kuuntelemassa.

Olin hysteerinen, itkin ja masennuin. Mietin, pitääkö meidän elää elämäämme jatkuvan pelon alla. Se ei tuntunut reilulta! No, siitäkin selvittiin. Kiitos poikaystäväni, joka halusi kuunnella ja tukea.

Leijonatyttö, 38

Vertaistuki-alacategoriassa puhuttiin keskinäisestä tuesta, vertaistuesta, Al-Anon ryhmästä ja keskinäisestä auttamisesta.

Ennen kuin löysin Al-Anonin, raivo, kauna ja katkeruus olivat kuluttaneet minut loppuun.

Tunsin vain katkeruutta, 80

Ryhmät ja ammattiauttajat -alacategoriassa oli kuvauksia esimerkiksi hoidollisessa ryhmässä koetuista ja siinä jaetuista tunteista. Mainittiin myös ryhmää ohjannut psykoterapeutti, joka osasi pelotta näyttää omat tunteensa. Ryhmässä koettu hyväksyntä auttoi oppimaan omana itsenä olemista. Elämään löytyi ryhmässä myös uusia näkökulmia.

Ryhmää veti aivan ihana psykoterapeutti, joka ei pelännyt näyttää tunteitaan. Ryhmässä itkettiin ja naurettiin, ja sekä kyyneleitä että naurunremakoita oli paljon.

Omenankukkalapsi, 104

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kolmen yhdistävän kategorian tunne-yläkategorioida ja itse-yläkategorioida vertailtaessa löytyi sisältö- ja painotuseroja. Oikeudenmukaisuuden osion tunteet-yläkategoriassa hallitsevin tunteista oli pelko, varuillaanolo ja turvattomuus. Kokonaisvaikutelmaksi tuli tunne, että elämässä oli niin paljon esteitä ja rajoituksia, ettei ollut liikkumatilaa. Kuvatut jaksamattomuus, voimattomuus, viitsimättömyys ja kykenemättömyys auttaa loivat osaltaan tätä vaikutelmaa. Myös kuvaus elämän juoksemisesta ohi ja toteamus, että on vain joi-takin ahdistuksesta vapaita hetkiä, vahvistivat vaikutelmaa.

Esiintyi myös vihaa ja sekoittunutta vihaa ja väsymystä. Pettymystä, katke-ruuden tunnetta ja lapsuuden aikaista häpeän tunnetta kuvattiin. Kuvattiin kärke-rymystä, joka jatkui vuodesta toiseen. Ehkä oikeudenmukaisuuden osion tun-ne-yläkategorian kokonaisvaikutelmaa kuvaa parhaiten seuraava lainaus:

Alkoholismin läheisyys heijastui ja vaikutti kaikkeen. Se leijui kuin suuri tumma pilvi talomme yläpuolella ja varjosti per-heemme elämää.

Omenankukkalapsi, 92

Myös osallisuuden tunne-yläkategoriassa oli kuvattu pelon tuntemuksia. Nii-den luonne oli kuitenkin erilainen. Pelkoja olivat esimerkiksi kiintymyksen pelko, menettämisen pelko ja ihmisten vihaisuuden pelko. Kuvattiin myös pelkoa antaa kenenkään tuntea itseään. Pelot liittyivät omaan persoonaan ja itsensä suojeluun.

Häpeän tunne toistui. Se löi leimansa persoonaan ja vaikutti elämään kodin ulkopuolella. Tuli esiin myös luottamisen vaikeus. Oli vaikeaa tai mahdotonta luottaa sen paremmin muihin kuin itseensä. Viha, raivo, kauna ja katke-ruus mainittiin kaikki myös tässä osiossa. Vääristyneisyyden tunne tuntui hei-jastavan kaikkea peittelemistä, näyttelemistä ja epäaitoutta, mikä leimasi elä-mää. Kuvattiin myös tukahdutettuja tunteita.

En osannut suhtautua luontevasti asioihin enkä ihmisiin. Kaikki oli jollain tavalla vääristynyttä, ja elämäni oli hämmentävää.

Omenankukkalapsi, 103

Voimavarojen tunne-yläkategoria poikkesi kahdesta edellisestä kokonaan, mikä olikin odotettavissa. Pelkoa ja varuillaanoloa korvasivat siellä vapautu-misen, varmuuden, myönteisyyden ja kiitollisuuden tunteet. Puhuttiin syylli-syydestä vapautumisesta, onnellisuudesta ja voittajana selviytymisen tuntees-ta.

Kun osallisuuden puolella oma persoona koettiin kielteisesti, oli voimavaro-jen puolella kuvauksia itsensä kokemisesta hyväksi ja tärkeäksi. Rakkauden

tunne tuli myös monella tavalla esiin. Kaikkiaan sävy oli positiivinen. Tuli vaikutelma, että ihminen on sopeutuva ja selviytyvä. Vaikeuksien keskelläkin löydettiin asioista myönteisiä puolia.

Haluan sanoa sinulle [äiti], että rakastan sinua kaikesta huolimatta. Toivon, että saat elämäsi kuntoon ja että vielä tapaamme!
Leijonatyttö, 40

Koska työn tarkoituksena oli tunnistaa läheisten tarpeita suhteessa päihteidenkäyttäjään, olivat läheisten kirjoituksista löytyneet suorat tarpeiden ilmaisut tärkeimpiä saaduista tuloksista. Niitä oli koottu osallisuuden yhdistävään kategorian tarve-yläkategoriaan. Siinä tulivat esiin huomion, läheisyyden ja turvan kaipuu sekä hoivan ja turvallisuuden tarpeet.

Turvallisuus on yksi lain määrittelemistä perusoikeuksista, jotka kuuluvat kaikille. Läheisten nimeämät tarpeet liittyvät myös yhteyden tarpeeseen. Ihmisellä on todettu olevan tarve saada tukea ajatuksilleen ja tunteilleen hänelle merkityksellisiltä henkilöiltä (Koski-Jännes 2008, 9). Huomio, läheisyys, turva ja hoiva liittyvät lisäksi lapsen ja aikuisen konkreettisiin perustarpeisiin ja tunteisiin. Emotionaalisella osallisuudella viitataan siihen, että ihminen tuntee olevansa tärkeä ja arvokas läheissuhteessa tai yhteisössä (Stenbock-Hult 2009, 141).

Tuki ja turva ovat lähellä toisiaan. Havio ym. (2009, 41) viittaavat ihmisen varhaisiin ikävuosiin, jotka ovat monella tavalla merkityksellisiä kasvun ja kehityksen näkökulmasta. Esimerkiksi kyky luottaa toisiin ihmisiin voi kehittyä normaaliksi, jos lapsen tarpeet tyydytetään säännöllisesti. Myös riippuvuuden tasapainoinen kehittyminen liittyy normaaliin tarvetyytytykseen. Berg (2009, 39) viittaa kaikkien perheenjäsenten huomioimiseen hoidon yhteydessä. Mikäli päihdeperheen lapsi on kasvuvuosiensa jäänyt vaille huomiota ja hoivaa, tulisi hänen tarpeisiinsa kiinnittää erityistä huomiota hoitosuhteessa.

Läheisten kuvaamat kiitoksen ja hyväksynnän ostaminen tulkittiin myös tarpeen ilmaisuiksi. Esimerkiksi toteamus, että tuntee itsensä vialliseksi eikä tunne ansaitsevansa paikkaa maailmassa heijastivat hyväksynnän puuttumista. Rankaiseva sisäinen ääni ja ankara tuomion ääni tuntuvat olevan hyvin kaukana kiitoksen osakseen saamisesta. Myös kuvatut häpeän tunteet viittasivat siihen, että ihminen ei tuntenut itseään hyväksytyksi.

Tunteiden keskeinen merkitys ihmiselle tuli näkyviin opinnäytetyön aineistossa. Se näkyy myös asiantuntijoiden lausumissa. Esimerkiksi Poikela (2010, 232) toteaa tunteiden liittyvän olennaisena osana inhimilliseen päättelyprosessiin. Hän selittää, että tunnetila saa aivot tietoisesti prosessoimaan emootioon liittyviä asioita ja tilanteita. Kiviniemi ym. (2007, 16–17) viittaavat tunteiden keskeiseen asemaan henkilökohtaisten merkitysten antajina. Malinen (2003, 169–170) kiinnittää huomiota häpeän tunteeseen, joka saattaa olla elämää kahlitseva. Lindqvist (1992, 89–91) puhuu tunneresursseista ja erityisesti vi-

hasta vahvana voiman antajana ja tekijänä, jonka tehtävänä on nostaa ihminen tietoisuuteen häntä uhkaavista vaaroista.

Kirjoittajat kuvasivat myös tukahdutettuja ja tukahtuneita tunteitaan. Häpeä, viha ja raivo mainittiin. Syntynyt ilon tunne tukahtui olosuhteiden pakosta. Koska tunteet olivat tukahdutettuja, voitiin päätellä, että tarve tunteiden purkamiseen oli olemassa. Tukahdutetut tai tiedostamattomiksi jääneet tunteet saattoivat tulla esiin myöhemmin elämässä.

Lapsena en voinut koskaan kiukutella, sillä minun piti olla järkevä pikkuaikuinen. Vasta läheisessä tunnesuhteessa uskalsin päästää kiukun ja itkun ulos.

Omenankukkalapsi, 101

Hellsten viittaa tiedostamattomiin tunteisiin, jotka saattavat vaikuttaa ihmisesä vielä tämän aikuisuudessa halliten elämää (Hellsten 2003, 80–81). On tilanteita, joissa vastapuoli mitätöi kokonaan toisen suhteessa kokemat asiat. Turhautuminen ja muut tällaisessa tilanteessa koetut ristiriitaiset tunteet saattavat jäädä mielen pohjalle kuormittamaan psyykeä. (Huusko 2006, 111.)

Monet kirjoittajista kuvasivat henkilökohtaisen vapauden puuttumista. Koski-Jännes (2008, 9) viittaa autonomian tarpeeseen, jolla tarkoitetaan ihmisen tarvetta päättää asioistaan itse. Vilkkö-Riihelä ja Laine (2007, 157) mainitsevat sisäisen kontrollin tunteen, jolla tarkoitetaan, että ihminen tuntee voivansa vaikuttaa asioihinsa. Mikäli ihminen jatkuvasti joutuu alistumaan, hän saattaa menettää sisäisen kontrollin tunteen. Berg puolestaan puhuu ihmisen objektiivisesta rasittuneisuudesta. Objektiivisuudella viitataan siihen, että koetut ongelmat johtuvat toisesta ihmisestä ja tämän käytöksestä. Rasittuneisuuden oireita voivat olla esimerkiksi aloitekyvyttömyys tai unen häiriintyminen. (Berg 2009, 148.)

Voimavarojen yhdistävässä kategoriassa nousi selvästi esiin tiedon saannin merkitys ihmisen selviytymiselle. Asioiden työstäminen ja niiden hyväksyminen liittyivät tietoon. Myös yksilöllisten eheyttävien asioiden yläkategoriassa oli monenlaisia, kirjoittajien tärkeiksi voimavaroiksi kokemia asioita. Esimerkiksi ilmaisukeinot, luonto ja erilaisiin asioihin kohdistunut rakkaus olivat tällaisia.

Nyman ja Stengård (2001) kirjoittavat, että omaisten tietojen ja käytännöllisten valmiuksien lisääminen on todettu parantavan omaisten selviytymistä. Myös Copello kiinnittää huomiota tietoon. Hän viittaa läheisten tarpeeseen ymmärtää ongelmaa, jonka kanssa ovat tekemisissä. Hän toteaa, että päihteenkäyttäjien omaisten on tärkeä saada tietoa erityisesti riippuvuusongelmista ja niiden vaikutuksista ihmisen käyttäytymiseen. (Copello 2010.)

Restoratiivisen elämyksen kautta ihminen voi elpyä rasittavan kokemuksen jälkeen. Irtautuminen, viihtyminen ja liikkumatila kuvaavat kokemukseen liittyvää tunnetta. (Poikela 2010, 227.) Tällainen vapautumisen tunne voi vallata

ihmisen myös liittyen erilaisiin harrastuksiin ja ilmaisukeinoihin. Nyman ja Stengård (2001) puhuvatkin virkistäytymisestä, harrastuksista, työstä ja ystävistä ihmiselle tärkeinä selviytymistä ja jaksamista tukevinä tekijöinä.

Voin suositella kirjoittamista itsehoitona, mutta muutkin ilmaisukeinot ja harrastukset eheyttävät. Jokaisen on etsittävä yksilöllinen tiensä, joka auttaa juuri häntä parhaiten.

Omenankukkalapsi, 104

10 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä tietoa päihteidenkäyttäjien läheisten kokemuksista. Tavoitteena oli oppia ymmärtämään paremmin läheisiä ja hahmottamaan heidän tarpeitaan. Aineistoa kerättiin kolmesta läheisten elämäntarinoita sisältävästä lähdeteoksesta kaikkiaan kymmeneltä eri kirjoittajalta. Tietoa kertyi runsaasti jopa niin, että sitä lopulta oli ehkä vähän liikaa. Myös kysymyksenasettelu teki työstä laajan, sillä tutkittavia ilmiöitä oli kaikkiaan kolme.

Oppimiskokemukseen työn laajuus vaikutti paljon. Esimerkiksi ajankäytön suunnittelun tärkeys korostui. Pelkästään työn tulosten auki kirjoittaminen kesti kauan. Totesimme, että aikaa olisi ollut hyvä olla enemmän yhteyksien ja suurempien linjojen pohtimiseen. Toiseksi kolmen tutkittavan ilmiön lähekkäisyys ja osittainen päällekkäisyys oli pulmallista. Se vaikeutti rajaamista ja asioiden hahmottamista. Oli tehtävä valintoja. Kategorioita syntyi lopulta melko monta. Taulukoiden ja kuvioiden laatimisen huomasimme hyödylliseksi. Tuloksia oli helpompi hahmottaa, ja suuremmat kokonaisuudet erottuivat selvemmin.

Prosessi kaikkineen oli opettavainen. Taustatietoa hakiessa tutustuimme laajasti esimerkiksi mielenterveyttä ja vuorovaikutusta koskevaan tietoon. Yhteistyö sujui hyvin, vaikka erimielisyyksiä välillä olikin. Niistä keskustellessa tuli kuitenkin esiin uusia näkökulmia, jotka rikastuttivat molempia osapuolia. Kompromisseja tehtiin esimerkiksi kategorioita muodostettaessa, koska molemmilla oli oma mielikuva asioiden keskinäisistä suhteista. Tämä toi lopputulokseen lisäarvoa, sillä omasta tutusta ajattelutavasta irrottautuminen avasi kokonaan uusia näkymiä.

Jotta tulokset olisivat mahdollisimman luotettavia, pyrittiin koko analyysiprosessin ajan huolellisuuteen ja tarkkuuteen. Kirjoittajien lausumat pelkistettiin noudattaen mahdollisimman suurta uskollisuutta alkuperäisille ilmaisuille. Pelkistykset ja kategoriat laadittiin kauttaaltaan yhteistyönä. Epäselvissä kohdissa palattiin alkuperäiseen tekstiin asiayhteyden varmistamiseksi. Kun tekijöitä oli kaksi, lisäsi se todennäköisesti omalta osaltaan tulosten luotettavuutta.

Työn tuloksista selviää, että monet päihteidenkäyttäjien läheiset elävät ahdingossa jatkuvan paineen alla. Ahdistuksen määrässä näyttää kuitenkin olevan aste-eroja. Joidenkin elämäntilanne saattaa olla helpompi kuin toisten. Tähän vaikuttanee ainakin päihteiden käytön tapa ja käytetyn päihteen määrä sekä käytöstä aiheutuvien ongelmien vaikeusaste. Eräs jatkotutkimuksen aihe voisi olla, mitkä asiat helpottaisivat päihdeperheen elämää.

Oman työmme tuloksista selviää esimerkiksi, että jos perhekokonaisuus on laajempi kuin ydinperhe, on huomattavasti helpompi minimoida yhden tai useamman perheenjäsenen päihteidenkäytöstä aiheutuvia haittoja. Voidaan toimia yhteisten sopimusten pohjalta ja jakaa vastuita ja tehtäviä. Sosiaalista tukea on helposti saatavilla.

Tunteita koskevat havainnot olivat yllättäviä. Tunneilmaisuja kerättiin erikseen kaikkien kolmen yhdistävän kategorian piiristä. Niitä lukiessa syntyi vaikutelma, että tunteet ovat mukana kaikessa. Tunneilmaisut tuntuivat sisältävän myös jo itsessään paljon informaatioita. Kun palaa kerättyyn teorialietoon, saa vahvistusta näille havainnoille. Muun muassa Poikela (2010), Kiviniemi ym. (2007) ja Lindqvist (1992) puhuvat tunteista tärkeinä ihmisen elämään vaikuttavina tekijöinä.

Kirjoittajien kuvauksista löytyi monia äärimmäistä hätää tai jotakin äärimmäistä ilmiötä heijastavia kokemuksia. Eräs perheenäiti oli kuin kaksi eri henkilöä. Päihtyneenä tytär kuvasi äidin olevan hirviö. Selvinpäin ollessaan äiti oli ihminen, josta muutkin kuin oman perheen jäsenet pitivät kovasti. Eräs toinen kirjoittaja kertoi oivaltaneensa piirteitä vanhemman käytöksestä ollessaan vasta nelivuotias. Hänen kohdallaan kokemuksen kautta kerätty tieto päihteitä käyttävän vanhemman käytöksen säännönmukaisuuksista palveli ennakointia ja itsensä suojaamista.

Neljävuotiaana aloin oivaltaa, kuinka isän mielialat säätelivät elämäämme. Aloin tarkkailla isää, jotta tietäisin missä mennään.
Omenankukkalapsi, 93

Huomiota kiinnitti myös suoranainen mielivalta, jota muutamat päihteidenkäyttäjät harjoittivat. Eräs lapsi toivoi mielikuvissaan juovan isänsä kuolevan. Monet piiloutuivat erilaisten roolien taakse ja elivät elämänsä näytellen. Eräs äiti kuvasi, kuinka tyttären ja äidin yhteinen harrastus oli jäänyt pois tyttären alettua käyttää huumeita. Johansson ja Berg (2011) kuvaavat omaisten kokemusta henkilön menettämisestä sairaudelle. Menetykseen sisältyy läheisen henkilön persoonallisuuden, ominaispiirteiden, hänen persoonaansa sisältäviin lupauksen, unelmien, toiveiden ja odotusten menettäminen.

Kaiken kaikkiaan päihteidenkäyttö on ilmiönä hyvin ristiriitainen. Ristiriitaisuudet ulottuvat yhteiskunnan tasolta aina yksilöiden kokemiin ristipaineisiin ja sisäisiin ristiriitoihin. Yhteiskunnan voimattomuus päihdeongelmien hallitsemisessa näyttäytyi myös tässä työssä joidenkin kirjoittajien kokemuksissa. Mikäli jollakin perheenjäsenellä on vaikea päihdeongelma, johon liittyy esi-

merkiksi väkivaltaisuutta, eivät muiden perheenjäsenten perusoikeudetkaan ole turvattuja. Päihdeongelmien heijastevaikutukset ulottuvat laajalle.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on julkaissut vuonna 2013 päihteidenkäyttäjien läheisten tilannetta käsittelevän artikkelikokoelman. Artikkelissa Miten palvelut vastaavat päihteiden käyttäjän läheisten avuntarpeisiin? puhutaan läheisten tarpeista. Artikkelissa todetaan, että läheisten kokemuksista ja tarpeista on hyvin vähän tutkimustietoa. Läheisten toivomuksia on kuitenkin tiedusteltu heiltä suoraan Wisemanin (1991) tekemässä tutkimuksessa. Tutkimuksessa siihen osallistuneet naiset nimesivät tarvitsevansa taloudellista apua, sympatiaa ja paikkaa, missä asua lasten kanssa miehen juodessa. (Itäpuisto & Selin 2013, 139.)

Laajemmin tarkasteltuna päihdeongelmat liittyvät moniongelmaisuuuteen. Myös läheisten tarpeet ovat varmasti moninaisia liittyen sekä konkreettisiin arkipäivän asioihin että ihmisen sisäisyyteen. Läheisille suunnattuja palveluja olisikin kehitettävä niin, että ne vastaisivat mahdollisimman hyvin heidän tarpeisiinsa.

LÄHTEET

Arcidiacono, C., Sarnacchiaro, P. & Velleman, R. 2008. Testing fidelity to a new psychological intervention for family members of substance misusers during implementation in Italy. *Journal of Substance Use*. 13 (6), 361-381. Viitattu 29.1.2014. Saatavissa CINAHL-tietokannassa: <http://informahealthcare.com/doi/abs/10.1080/14659890802211291>

Barber, JG. & Gilbertson, R. 1997. Unilateral Interventions for Women Living with Heavy Drinkers. *Social Work*. 42 (1), 69-78. Viitattu 29.1.2014. Saatavissa CINAHL-tietokannassa: <http://dx.doi.org/10.1093/sw/42.1.69>

Beattie, M. 1994. Irti läheisriippuvuudesta. Suom. Pirjo Latvala. Helsinki: WSOY:n graafiset laitokset.

Berg, L. 2009. Psykoedukatiivinen perhetyö. Teoksessa Hentinen, K., Iija, A. & Mattila, E. (toim.) *Kuuntele minua – mielenterveystyön käytännön menetelmiä*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 144–168.

Brunila, T. 2010. Sovittelu - tie tulevaisuuteen. Teoksessa Poikela, E. (toim.) *Sovittelu. Ristiriitojen kohtaamisesta konfliktien hallintaan*. Jyväskylä: PS-kustannus, 23–43.

Cederberg, M. 2013. Kun alkoholisti juo, myös läheinen sairastuu. *KantAviisi* 2, 17.

Copello, A. 2010. Alcohol and drug misuse: a family affair. *Healthcare Counselling & Psychotherapy Journal*. 10 (4). Viitattu 16.4.2014. Saatavissa CINAHL-tietokannassa: <http://search.ebscohost.com.ezproxy.hamk.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=2010857818&site=ehost-live>

Cox Jr., RB., Ketner, JS. & Blow, AJ. 2013. Working With Couples and Substance Abuse: Recommendations for Clinical Practice. *The American Journal of Family Therapy*. 41, 160-172. Viitattu 16.4.2014. Saatavissa CINAHL-tietokannassa: <http://search.ebscohost.com.ezproxy.hamk.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=2012023160&site=ehost-live>

Elonheimo, H. 2010. Nuorisorikollisuuden esiintyvyys, taustatekijät ja sovittelu. Turun yliopisto, Oikeustieteellinen tiedekunta. Turun yliopiston julkaisu, sarja C, osa 299. Väitöskirja. Viitattu 7.2.2014. <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/59505/AnnalesC299Elonheimo.pdf?sequence=1>

Flinck, A. & Elonheimo, H. 2010. Perhe- ja lähisuhdeväkivallan sovittelu - mahdollisuuksia ja rajoituksia. Teoksessa Poikela, E. (toim.) *Sovittelu*.

Ristiriitojen kohtaamisesta konfliktien hallintaan. Jyväskylä: PS-kustannus, 109–131.

Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. (toim.) 2009. Päihdehoitotyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hellsten, T. 2003. Virtahepo olohuoneessa. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Himberg L., Jauhiainen R. & Söderström W. 1998. 1.-6. painos. Suhteita. Minä, me ja muut. Helsinki: WSOY

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Kustanneosakeyhtiö Tammi.

Huusko, M. 2006. Hallintaa vai huolenpitoa? Helsinki: Kirjapaja Oy.

Iivari, J. 2010. Oikeutta oikeuden varjossa - restoratiivisen oikeuden tausta ja kehitys. Teoksessa Poikela, E. (toim.) Sovittelu. Ristiriitojen kohtaamisesta konfliktien hallintaan. Jyväskylä: PS-kustannus, 45–65.

Itäpuisto, M. & Selin, J. 2013. Miten palvelut vastaavat päihteiden käyttäjän läheisten tarpeisiin. Teoksessa Warpenius, K., Holmila, M. & Tigerstedt, C. (toim.). Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 138-145. Viitattu 14.1.2014. Saatavissa osoitteessa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-519-2>

Johansson, M. & Berg, L. 2011. Opastava yhteistyö perheiden kanssa. Helsinki: Profami.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karvinen-Niinikoski, S. & Pelli, M. 2010. Perheasioiden sovittelu - riitelykulttuurista vastuulliseen osallisuuteen. Teoksessa Poikela, E. (toim.) Sovittelu. Ristiriitojen kohtaamisesta konfliktien hallintaan. Jyväskylä: PS-kustannus, 91–108.

Kiviniemi, L., Läksy, M-L., Matinlauri, T., Nevalainen, K., Ruotsalainen, K., Seppänen, U-M. & Vuokila-Oikkonen, P. 2007. Minä mielenterveystyön tekijänä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Koko perhe kierteessä. Lähisuhdeväkivalta ja alkoholi. 2007. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007: 27.

Koski-Jännes, A. 2004. Miten puhua päihdeongelmasta. Teoksessa Koski-Jännes, A. & Hänninen, V. (toim.) Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki: Kirjapaja Oy. 129–135.

Koski-Jännes, A. & Hänninen, V. (toim.) 2004. Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Koski-Jännes, A. 2008. Johdanto. Teoksessa Koski-Jännes, A., Riittinen, L. & Saarnio, P. (toim.) Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 7–15.

Lindqvist, M. 1992. Auttajan varjo. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Malinen, B. 2003. Häpeän monet kasvot. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Nykänen, K. 2006. Ihmiskäsitykset päihdetyössä. Holistinen ihmiskäsitys. Kokonaisuudessa Päihdetyön lähtökohdat ja haasteet. VirtuaaliAMK. Viitattu 12.4.2014.

<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0407016/1138352400309.html>

Nyman, M. & Stengård, E. 2001. Mielenterveyspotilaiden omaisten hyvinvointi. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Palosaari E. Toinen painos 2008. Lupa särkyä - kriisistä elämään. Helsinki: Edita Prisma Oy.

Poikela, E. 2010. Miksi ja mitä sovitellaan? Teoksessa Poikela, E. (toim.) Sovittelu. Ristiriitojen kohtaamisesta konfliktien hallintaan. Jyväskylä: PS-kustannus, 11–20.

Poikela, E. 2010. Oppiminen sovittelun ytimenä - restoratiivisen ohjauksen lähtökohtia. Teoksessa Poikela, E. (toim.) Sovittelu. Ristiriitojen kohtaamisesta konfliktien hallintaan. Jyväskylä: PS-kustannus, 223–246.

Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41. Viitattu 7.2.2014.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>.

Sarvimäki, A. & Stenbock-Hult, B. 2009. Hoitotyön etiikka. Suom. Paula Nieminen. Helsinki: Edita Prima.

Savolainen, M. 2009. Lapsi perheessä, jossa vanhemmalla on päihdeongelma. Teoksessa Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. (toim.) Päihdehoitotyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 158–166.

Suomen perustuslaki 731/1999. Viitattu 7.2.2014.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Toipumalla tasapainoon – Alkoholistiperheiden lapset kertovat. 2001. Al-Anon-perheryhmät. Helsinki: Hakapaino Oy.

Utoslahti, K. & Peltoniemi, T. (toim.) 2003. Pikkuaikuisia. Kirjoituskilpailun kertomuksia ja tutkimustietoa Lasinen lapsuus -hankkeesta. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 42. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vilkko-Riihelä, A. & Laine, V. 2007. Mielen maailma. Persoonallisuus ja mielenterveys. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Aineistona käytetyt lähdeteokset ja tarinat

Koski-Jännes, A. & Hänninen, V. (toim.) 2004. Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Helinä. Muisto vaaristani, 21–26.

Anteeksianto, 39–41.

Hilma. Tyttäreni, päihdeongelmainen, 89–95.

Toipumalla tasapainoon – Alkoholistiperheiden lapset kertovat. 2001. Al-Anon-perheryhmät. Helsinki: Hakapaino Oy.

Kerroin syvälle hautautuneista salaisuuksistani, 78–80.

Tunsin vain katkeruutta, 80–83.

Kaipasin pelastusta, 87–88.

En osannut rentoutua, 89–91.

Toipumista kulttuurierojen ja sukupolvien yli, 93–96.

Utoslahti, K. & Peltoniemi, T. (toim.) 2003. Pikkuaikuisia. Kirjoituskilpailun kertomuksia ja tutkimustietoa Lasinen lapsuus – hankkeesta. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 42. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Leijonatyttö. Kirje äidille, 33–40.

Omenankukkalapsi. Isän alkoholismi – kova kouluni ja kasvun paikka, 92–106.

Kaikki tunteet

<u>Oikeudenmukaisuuden tunteet</u>	<u>Osallisuuden tunteet</u>	<u>Voimavarojen tunteet</u>
<p>tunne torjutuksi tulemisesta tunne laiminlyödyksi tulemisesta</p> <p>vihan tunne sekoittunut vihan ja väsymyksen tunne</p> <p>syllisyyden paino syllisyyden tunne liian paljon murheita on rankkaa jaksamattomuuden tunne voimattomuuden tunne kärsimyksen tunne kärsimys vuosien kuluessa</p> <p>joitakin ahdistuksesta vapaita hetkiä elämä juoksee ohi katkeruuden tunne lapsuuden aikainen häpeän tunne pettymyksen tunne (lapseen) viitsimättömyyden tunne (tyttären asunnon sikamainen kunto) tunne kykenemättömyydestä auttaa tunne unohtamisen vaikeudesta toivo sosiaalipalvelujen tuesta helpotuksen tunne isän sammuttua</p> <p>humalaisen isän pelko pelon peikko vaanimassa perhe vapisee pelosta pelko toisen huonosta kunnosta pelko ikävistä sattumuksista pelko loman pilalle menemisestä turvattomuuden tunne vahtiminen varuillaanolo ärsyttämästä varominen puolustuskyvyttömyyden tunne sekoittunut vihan ja pelon tunne huolestuneisuuden tunne huoli siskoista äidin juomisen takia</p>	<p>raivon tunne kaunan tunne katkeruuden tunne vihan tunne</p> <p>pelon tunne pelon tunne, alituinen kiintymisen pelko menettämisen pelko erimielisyyksien pelko ihmisten vihausuuden pelko pelko antaa kenenkään tuntea itseään</p> <p>loppuun kuluminen avuttomuuden tunne sisäinen kipu kyvyttömyyden tunne pienuuden tunne musertavuuden tunne ahdistuneisuuden tunne surun tunne masentuneisuuden tunne</p> <p>häpeän tunne häpeän tunteesta kärsiminen häpeän kuumat aallot häpeän tunne kotona häpeän tunne sukulaisten luona nolouden tunne</p> <p>kärsimys toisen takia välimatkasta huolimatta pettymyksen tunne: sama meno jatkuu vääristyneisyyden tunne elämän hämmentävyys</p> <p>en voinut luottaa en luottanut keneenkään en luottanut itseeni</p> <p>tukahdutettu häpeä tukahdutettu viha tukahdutettu raivo ilon tukahtuminen</p>	<p>helpotuksen tunne vapautumisen tunne vapauttava tunne tunne valinnan vapaudesta vihasta vapautumisen tunne syyllisyydestä vapautumisen tunne</p> <p>vihan tunne yksinäisyyden tunne murehtimisen tunne</p> <p>selviytymisen pakko pärjäämisen pakko</p> <p>tunnetilojen työstäminen tunteiden analysointi</p> <p>rakkaus kotia kohtaan rakkaus äitiä kohtaan rakkaus isää kohtaan rakkaus kissoja kohtaan rakkaus koiria kohtaan tunteiden näyttäminen</p> <p>itsensä kokeminen tärkeäksi itsensä kokeminen hyödylliseksi itsensä kokeminen hyväksi</p> <p>varmuuden tunne pystyvyyden tunne onnellisuuden tunne myönteisyyden tunne voittajana selviämisen tunne selviytymisen tunne mielekkyyden tunne kasvun mahdollisuuden tunne</p> <p>ylpeyden tunne näyttämisen halu päättäväisyyden tunne itsekkyyden tunne</p> <p>ihanuuden tunne normaaliuden tunne kuulluksi tulemisen tunne kiitollisuuden tunne</p> <p>toive toivon tunne toiveikkuuden tunne</p>

Kaikki kolme Itse-yläkategoriata

Oikeudenmukaisuus Itse – läheisen näkökulma ja toiminta	Osallisuus Itse – minuus	Voimavarat Itse – oma yksilöllinen persoona
<p>ei voi luottaa keneenkään muiden kohtelemisen huonosti itseä huonosti kohtelevien seura- laisten valitseminen neljävuotiaana oivaltaminen virheistä muistuttaminen ei anna unohtaa vääryyksiä rajut yhteenotot vaarin kanssa tuki isältä puolustautuessa vaaria astaan riitojen väliin meneminen isä vaarista huolehtijana ymmärtämättömyys alkavasta päihdeongelmasta kiltin lapsen järkevänä pitäminen halu luottaa lapseen yhteyden ottaminen koulukuraat- toriin halu asioiden selvittämiseen ei tilaisuutta asioiden selvittämi- seen ei oikeaa hetkeä puhumiselle yhteyden ottaminen sosiaalipal- veluihin</p>	<p>itseviha vihasin itseäni itsemurha-ajatukset itsensä vialliseksi tunteminen tunne ettei ansaitse paikkaa maailmassa rankaiseva ääni armottoman tuomion ääni läheisen samankaltaisuuden vihaaminen itsessä ivan, kovuuden, kiivauden vihaami- nen toisessa ja itsessä riippuvaisuus hyväksynnästä sanoin itselleni olevani arvokas kyvyttömyys ilmaista sisäisiä tunteita hiljaa oleminen tunne omien mielipiteiden arvottomuu- desta itsetunto nollalukemissa puolustusmekanismien kehittymättö- myys ylitse käveltävyys erilaisuuden tunne vapautuneisuuden puute luontevuuden puute puolustuskyvyttömyys itselle kuulumattomien tehtävien teet- täminen minuuden heikkous kokemus muottiin valetuksi tulemisesta pelon muovaava voima häpeän muovaava voima kykenemättömyys jyrkkiin kannanottoi- hin kykenemättömyys omiin mielipiteisiin helppous tulla alistetuksi konfliktien välttäminen selittelemällä konfliktien välttäminen sovittelimalla ujous muutosten seurauksena kyvyttömyys ilmaista kuka on minuus roolikerrosten alla todellisen olemuksen etsintä itseluottamuksen teeskentely näyttelemisen elämisen sijaan kyllästyneisyys roolien vetämiseen kyllästyminen näyttelemiseen osaamattomuus olla oma itsensä tietämättömyys siitä kuka on tietämättömyys siitä millainen on</p>	<p>yhteiselämän palasten kokoaminen uuden rakentaminen kestävämmälle itsensä kokeminen tärkeäksi itsensä kokeminen hyödylliseksi itsensä kokeminen hyväksi ihmiseksi elämänarvojen asettaminen tärkeysjärjes- tykseen rehellisyyden oppiminen välittämään oppiminen usko isän tekojen tahattomuuteen yhteiselämän palasten kokoaminen ei itsekseen selviytymisen kuvitelmaa kyky myöntää tosiasiat huumori toiveikas suhtautuminen tulevaisuuteen ajatus uuden kasvun mahdollisuudesta toivo turvallisesta kodista toivo tavallisesta kodista toivo jälleennäkemisestä</p> <p>ajan antaminen toisille ilmaisukeinon löytyminen isän rauhoittamiseen pystyminen halu onnistua</p> <p>kuunteleminen kyky puhua lähes kaikesta kuuntelemaan oppiminen asioista puhumaan oppiminen tunteiden näyttäminen itsensä moittimisen väheneminen itsensä hoitamisen merkityksellisyys itsehoito-ohjelman räätälöiminen intuition pohjalta fyysisen kunnon kohoaminen ylpeys toipumisen eteen tehdystä työstä</p> <p>onnistumisen kokemus väkivallan estämi- sestä vapautuminen syillisyydestä voittajana selviäminen varmuus omasta pystyvyydestä</p>